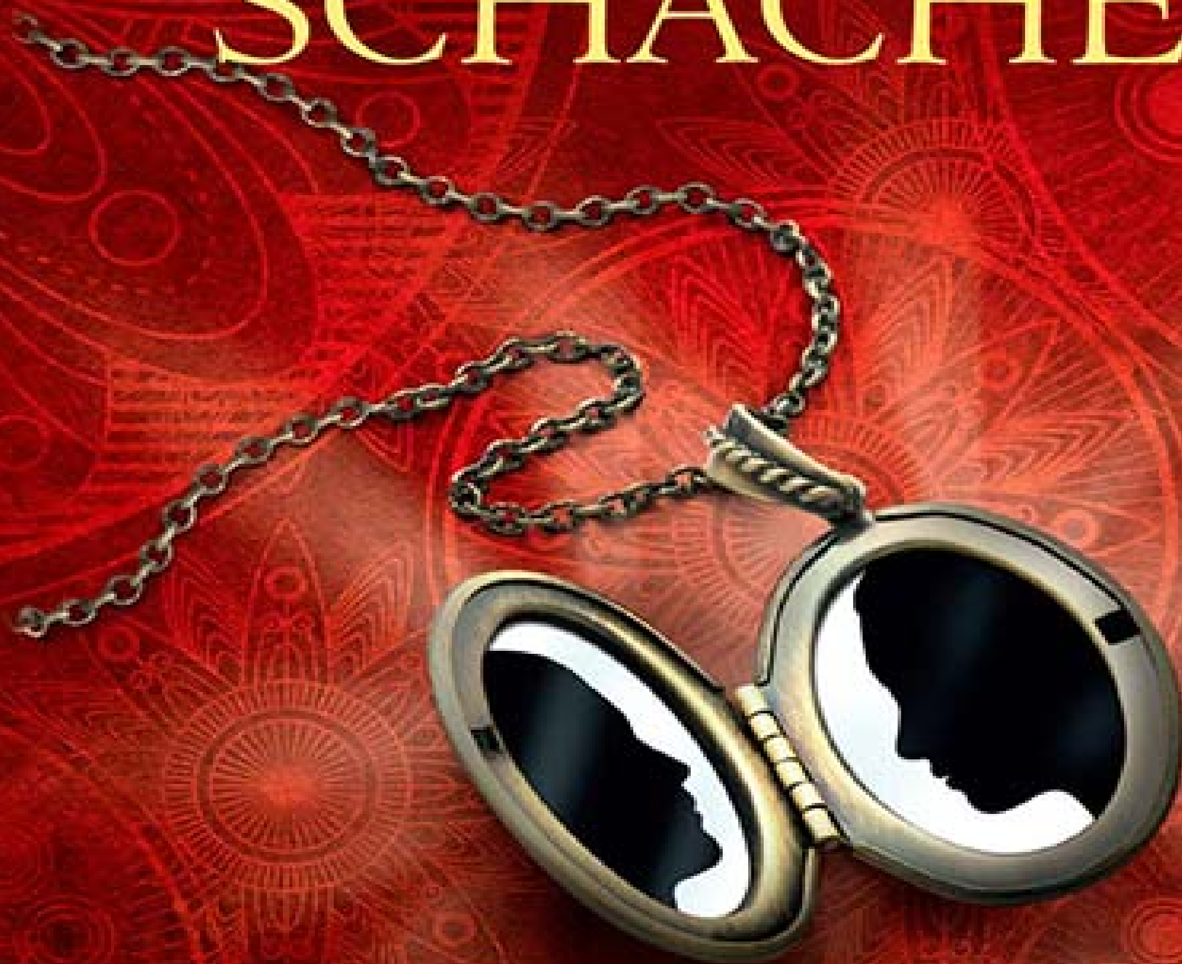
RUEDIGER SCHACHE



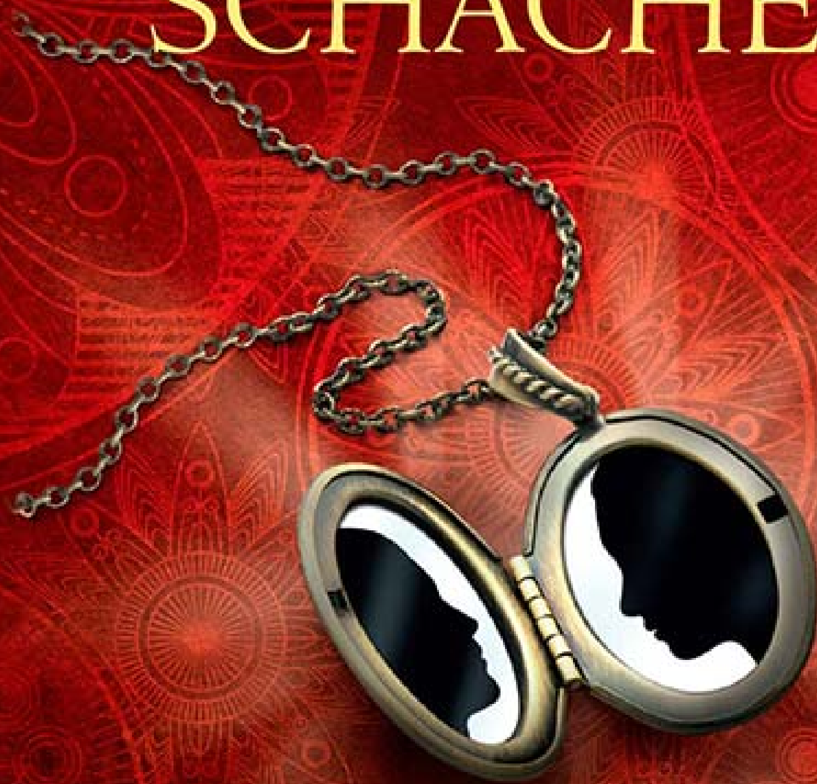
Secretul dezvăluit despre PARTENERII OGLINDĂ

Relația de iubire privită ca o cale către eliberarea interioară



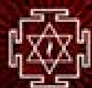
Editura ATMAN
privește înăuntru...

RUEDIGER
SCHACHE



Secretul dezvăluit despre
PARTENERII OGLINDĂ

Relația de iubire privită ca
o cale către eliberarea interioară



Editura ATMAN
privește înăuntru...

Ruediger Schache

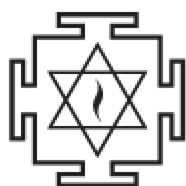
Secretul dezvăluit despre partenerii oglindă

Relația de iubire privită ca o cale către eliberarea interioară

Traducere din limba germană
Diana Moraru

Corectură și adaptare
Mariana Alexandru

ATMAN
2015



Editura ATMAN
priveşte înăuntru...

DAS GEHEIMNIS MEINES SPIEGELPARTNERS
Die Beziehung als Weg zur inneren Befreiung by Ruediger Schache

Editura ATMAN
http://www.editura-atman.ro
contact@editura-atman.ro
0733.084.450

ISBN ePub: 978-606-93899-7-3
ISBN Print: 978-606-93899-3-5


elefant

Dragă cititoare, drag cititor!

Cunoști senzația că te afli într-un „film greșit“ în cadrul unei situații relaționale? Ca și cum te-ai trezi în toiul unor certuri sau al unei crize și te-ai întreba: „Ce se petrece aici?“ Sau poate senzația că ființa iubită se comportă atât de ciudat, încât te întrebi dacă mai este persoana pe care ai cunoscut-o? Deși înțelegi ridicolul situației, nu poți face nimic pentru a o schimba sau stopa. Urmează un intens schimb de replici și ființa iubită ajunge să acționeze într-un fel, iar tu în altul. Filmul se derulează în continuare, într-o direcție pe care niciunul nu și-a dorit-o inițial.

Apoi urmează etapa conștientizării, reflecția asupra situației și găsirea anumitor explicații, pentru ca în final totul să revină la normal. După un timp apare o nouă situație asemănătoare și atunci vei gândi: „Nu se poate! Începe din nou!“ Deși recunoști situația și dorești să o stopezi, ea continuă să se deruleze. Situațiile se repetă. Cei din jur se comportă cu tine într-un mod aparent lipsit de sens sau neașteptat. Relațiile sau anumite comportamente relaționale se desfășoară în același mod nedorit.

Dacă ai experimentat aceste situații, ai devenit parte a ceea ce numim „tipar ascuns“. Aceste tipare pot fi active doar în tine, sub forma gândurilor și sentimentelor asemănătoare. Ele se pot manifesta totodată în cadrul relației sub forma unor dialoguri, acțiuni, situații sau desfășurări repetitive.

Poate ai sesizat în cadrul unor scene scurte, marcante, precum certurile, că se petrece ceva asupra căruia nu deții controlul. Dacă un tipar ascuns este activat însă mult mai târziu în cadrul relației sau dacă se manifestă încet, dar constant, cei afectați „se trezesc“ adesea după câteva luni sau câțiva ani. Și asta abia atunci când unul sau ambii parteneri sesizează că s-au distanțat și că viețile lor sunt diferite față de ce și-au dorit inițial.

Nimic nu este întâmplător. Nici faptul că a existat o atracție reciprocă, nici ceea ce au trăit, simțit, gândit, spus sau făcut partenerii într-o relație. Vei descoperi în această carte chiar calea pe parcursul căreia aceste sentimente, gânduri și experiențe se transformă și vei dobândi înțelegerea faptului că ele urmează legi precise, fiind influențate de anumite forțe subtile. De îndată ce ai recunoscut aceste conexiuni, vei descoperi în oglinda relațională soluții și vei observa transformările care apar treptat atât în tine și partener, cât și în tot ceea ce experimentați împreună.

Îți doresc multe clipe „revelatoare“!

Al tău,
Ruediger Schache

„NE IUBIM.
CE URMEAZĂ ACUM?“ –

CE SE PETRECE ATUNCI CÂND IUBIREA SE TRANSFORMĂ ÎN RELAȚIE



La început e iubirea și abia apoi se înfiripă relația de cuplu. Legile care guvernează iubirea sunt altele decât cele ale relației propriu-zise. Aceasta din urmă presupune acțiuni și dorințe, care dau naștere adesea altor acțiuni și dorințe contradictorii, uneori inconștient și pe nesimțite.

Atunci când iubirea nu pretinde nimic, relația ar dori totuși să primească ceva. Iar atunci când iubirea doar ar dori să îmbrățișeze, reflexul relațional respinge. Și ceea ce iubirea dorește să existe pur și simplu, relația dorește să schimbe.

Nu iubirea este cea care creează probleme, ci acea parte din ființa noastră care nu este iubire. În relațiile de cuplu ea constituie cauza a tot felul de nemulțumiri și greutăți. Această parte, prezentă în fiecare dintre noi, este alcătuită din ceea ce noi am numi „tipare ascunse ale subconștientului“. Gândurile și emoțiile noastre care intră pe nesimțite în rezonanță cu gândurile și emoțiile ființei de lângă noi acționează în fond asemenea unor forțe independente. Astfel, tot ceea ce ne-am dori să trăim cu ființa iubită din pură iubire și fericire se desfășoară într-un plan relațional invizibil care determină uneori și apariția unor situații nedorite.

Aceste manifestări și forțe invizibile se dezvăluie în momentul în care privim ființa iubită și comportamentul ei ca o oglindă. În această oglindă se reflectă reacții, cuvinte și emoții care în mod cert au o legătură cu noi înșine. Și ceea ce modificăm în noi înșine se modifică totodată și în oglindă, căci cele mai adânci și ascunse tipare reacționează instantaneu

atunci când sunt surprinse și descoperite. Astfel, începând din acel moment, vor exista tot mai puține întâmplări nedorite, iar vechile manifestări mecanice ale subconștientului își vor pierde forța și apoi vor dispărea.

În cele din urmă apare ceea ce majoritatea ființelor umane aspiră să trăiască, și anume iubirea – cea mai mare și mai puternică forță unificatoare într-o relație de cuplu. Totodată va apărea și se va manifesta și iubirea de sine ca fiind cea mai mare și mai eliberatoare forță din noi înșine. Te poți apropia de această stare punându-ți următoarele trei întrebări fundamentale și căutând totodată răspunsul la ele:

- Cum recunosc manifestarea unui anume tipar?
- Cum descopăr de unde și cu ce intenție a apărut?
- Cum îl depășesc?

Răspunsurile specifice fiecărei situații reprezintă o parte importantă din ceea ce vom expune în cartea de față.

„Ce se petrece într-o relație?" – Oglinda relației de cuplu

Oglinda este un accesoriu foarte bun atunci când dorim să ne privim îndeaproape. Altfel nu am putea să facem această introspecție. În oglindă ne putem vedea nu numai pe noi înșine și mediul ambiant, ci și efectul imediat al fiecărei schimbări pe care o întreprindem asupra noastră.

Să presupunem că privind în oglindă nu te interesează detaliile chipului, ci cauzele care au contribuit la realitatea vieții și a relațiilor tale. Ce ar trebui să-ți arate în acest caz oglinda ca să îți fie de folos? Poate aspectele și forțele invizibile din interiorul tău în fața cărora ființa iubită și viața reacționează instantaneu? Ori „butoanele" mai mici sau mai mari care declanșează anumite reacții?

Una dintre cele mai potrivite oglinzi pe care le poți folosi în acest sens o constituie nu numai mersul relației tale de cuplu și al altor relații personale, ci și comportamentul ființei iubite. Un prieten, un cunoscut, ființa iubită sau partenerul de viață vor reacționa pe dată atunci când se va modifica ceva la tine. Iar în cazul în care anumite lucruri se petrec altfel decât te aștepți, oglinda îți va revela care parte din tine a contribuit la modificarea situației.

Fiecare relație nu numai că aduce cu sine aspecte frumoase, utile și agreabile, ci are și meritul de a fi o oglindă perfectă prin intermediul căreia vei recunoaște aspectele esențiale ale propriei existențe.

„Cum devin liber?“ – Oglinda ca îndrumător

Relațiile interumane sunt importante, însă nu reprezintă aspectul fundamental al vieții tale. Esențială este relația ta cu tine însuți. Cum te simți și cum îți merge în viață nu depinde în mod deosebit de *ceea ce faci în relație*, ci de *ceea ce face relația din tine* și de cum o gestionezi.

Constrângerile, remușcările, nesfârșitele gânduri, legăturile emoționale negative, presiunea de a performa, singurătatea sau complexele de inferioritate, sentimentul respingerii, disperarea, furia, reproșurile, sentimentele de vinovăție, lipsa prosperității, dorințele neîmplinite, îndoielile continue etc. − toate acestea nu reprezintă adevărata ta natură. Și știi deja acest lucru pentru că adeseori te-ai gândit și te-ai întrebat de ce trebuie să experimentezi aceste trăiri „dacă tot nu te reprezintă“. Presupunerea ta este corectă. În realitate, trăiești doar efectele desfășurării unor tipare inconștiente, care funcționează asemenea unor programe generatoare de gânduri și emoții neplăcute. Ființa iubită resimte asta, reacționând și activând

propriile tipare și programe interioare. În astfel de momente percepi acea parte a relației care „nu este învăluită de iubire“.

Libertatea interioară nu presupune să te eliberezi de acea relație sau de fiecare partener din viața ta, ci de constrângerile și tiparele activate în cadrul unei relații speciale sau al oricărei alte relații. Procedând astfel nu vei sfârși prin a fi singur, ci prin a experimenta ulterior un nivel relațional superior cu ceilalți și îndeosebi cu tine însuți.

Parcurgând cele șapte dimensiuni secrete ale oglinzii descrise în această carte, vei experimenta o parte importantă a eliberării lăuntrice de tiparele și programele invizibile.



Când două ființe umane
se unesc într-o relație de cuplu,
ele se află în fața marii încercări
de a uni în cel mai bun mod posibil
acea parte a legăturii dintre ei care este iubirea
cu cea care reprezintă relația.



PRIMUL SECRET AL OGLINZII:

OGLINDA DIRECTĂ

Descoperirea legăturilor ascunse

„Îmi este oare destinat
când și pe cine să întâlnesc
și ceea ce se va petrece între noi
sau pot influența toate acestea?“



Chiar dacă unele aspecte referitoare la legea rezonanței într-o relație îți sunt familiare, precum cele din cartea „Secretul magnetului inimii“, este totuși util să îți reamintești contextul inițial în care a avut loc întâlnirea voastră. Bazându-te pe asta, vei putea include mai ușor percepțiile ulterioare în noua ta conștiință.

Amintește-ți faptul că nicio ființă dintre cele care rămân alături de tine pentru o perioadă mai lungă de timp nu te-a cunoscut întâmplător. Ea apare în viața ta pentru că nutrește sentimente față de tine, iar tu începi să simți același lucru și astfel se naște între voi o legătură lăuntrică imperceptibilă, o „relație simțită“ la nivelul subconștientului.

Totodată, vei avea percepții diferite asupra partenerului tău – îl vezi cum se mișcă, auzi ce spune și cum se exprimă. Este posibil să îți placă toate aceste percepții, iar ființei iubite să îi placă ceea ce vede în tine. S-a creat astfel o legătură vizibilă între voi, care reprezintă partea conștientă, „relația trăită“.

Legăturile simțite și trăite reprezintă forțele care au dat naștere relației tale. Putem afirma că ele se întrepătrund, determinând în cea mai mare parte manifestarea concretă a relației actuale sau viitoare. Conștientizarea acestor legături și manifestări va atrage după sine nu numai o considerabilă îmbunătățire a relației de cuplu, ci te va elibera și de influențele nedorite pe calea spre libertatea interioară.

Fiecare relație este alcătuită dintr-o parte conștientă, care îți poate spune ceva despre tine, și o parte inconștientă. Atunci

când ființa iubită te asigură zâmbind, prin intermediul părții conștiente, că „totul este în regulă“, în ciuda faptului că la nivel subconștient simte că ceva nu este în regulă, vei sesiza acest lucru. Dacă ceea ce simți nu corespunde cu ce spui, cele două planuri ale relației nu vor fi în acord, generând astfel tensiuni și conflicte interioare. De aceea orice schimb, care se desfășoară simultan pe cele două niveluri, este decisiv pentru a trăi sentimente de fericire și iubire sau de neîmplinire și singurătate.

Să vedem pe scurt care sunt forțele majore ce determină interacțiunea dintre două ființe umane și ce fel de schimb are loc ulterior:

- DESTINUL – planul superior, pe care părțile majore ale ambilor parteneri îl urmează probabil de mult timp și la unison. Această forță implică o intenție superioară precisă, transmițând impulsurile necesare care să te atragă în relația respectivă.
- REZONANȚA – Forța magnetică care în primul rând vă aduce aproape pe tine și pe partenerul tău, iar în al doilea rând vă ajută să vă recunoașteți și să vă simțiți atrași unul de celălalt atunci când vă întâlniți. Există anumiți factori comuni, care se potrivesc precum piesele de puzzle, reacționând între ei. Rezonanța este percepută ca o formă de atracție, de familiaritate și de asemănare.
- MISIUNEA sau OBIECTIVUL – toate aspectele pe care le descoperi în cadrul relației și îți permit să le dezvolți. De asemenea, te ajută să recunoști și să rezolvi toate aspectele neplăcute, pe care le vei înlătura treptat.

Este posibil să te întrebi de ce nu este menționată iubirea ca fiind o forță de legătură, deși majoritatea ar aminti-o în primul rând pe ea. Iubirea nu este același lucru cu relația, ci ocupă un loc special, aspect pe care îl vom dezbate ulterior.

Să vorbim însă mai întâi despre destin, rezonanță și misiune. Cu cât vei înțelege mai bine forțele și modul în care ele interacționează în relația ta, cu atât mai mult vei atinge profunzimea esenței relaționale. În felul acesta subconștientul nu îți va mai influența pe nesimțite viața, iar multe situații care se repetă și sunt generatoare de suferință vor dispărea.

Rezonanța vizibilă: elementele evidente ale atracției

Elementele componente ale relației, pe care le simți, vezi și trăiești, sunt ușor de recunoscut. Atunci când îți întâlnești partenerul, acesta declanșează în tine, precum o oglindă, anumite percepții și conștientizări:

- „Când o văd pe soția mea, simt întotdeauna o mare fericire și am senzația că totul este exact așa cum trebuie să fie."
- „Când îl văd pe noul meu iubit, trăiesc o stare lăuntrică de bucurie, dar percep totodată o oarecare senzație de nesiguranță. Cu toate că el nu face nimic suspect, aceste emoții persistă totuși."
- „Este atât de frumoasă și strălucitoare, încât uneori mă simt nevrednic să fiu cu ea. În acele clipe îmi este chiar frică să nu mă părăsească."
- „Când suntem împreună, simt că acționăm în echipă. Nu ne-am dori altceva decât să descoperim împreună lumea."
- „Când soțul meu e într-o pasă proastă, și mie mi se îneacă corăbiile. Nu am curaj să îi spun, dar uneori mă bucur când pleacă de acasă."
- „Uneori când sunt împreună cu soția mea, îmi pun tot mai des întrebarea dacă totul este absolut în regulă între noi sau dacă nu cumva am ratat vreun moment de cotitură pe itinerariul relației noastre."

„Mi se pare atât de familiar!
De unde vine oare această senzație?“

Există două posibilități datorită cărora o ființă umană sau o situație sunt resimțite ca fiind familiare. Pe de o parte, cele două suflete se cunosc de mult timp. Vechii tovarăși de drum se regăsesc mereu și, deși viețile și caracterele lor pot fi diferite, ei resimt starea de familiaritate.

Pe de altă parte, pot exista paralele evidente între relațiile anterioare ale ambilor parteneri, fie că este vorba de relația cu părinții, cu proprii copii sau cu foștii parteneri.



A patra oară

La cinci zile de după aniversarea zilei de naștere, Erika Liebig a participat la o licitație de opere de artă. Nu știa de ce-a dat curs acestui impuls, căci, deși era interesată de picturile epocii moderne, nu avea banii necesari și nici nu simțea dorința să cumpere un tablou. S-a gândit că își dorea să simtă atmosfera licitației și să vadă tablourile oferite.

Karl Andreasson participa dintr-un anumit motiv la această licitație. Un tablou din proprietatea sa privată era scos la licitație. Nu pentru că asta îi era dorința, ci pentru că era nevoit. Credea că, aflându-se acolo, se putea despărți mai ușor de moștenirea primită din partea bunicii sale.

Karl și Erika au pășit în sală aproape deodată și, fiind deja destul de plin, s-au așezat amândoi în ultimul rând, lângă culoar. Erika, pentru că participa ca spectator, iar Karl, pentru că dorea să aibă o privire de ansamblu asupra licitanților.

Mai era timp până la începerea licitației, motiv pentru care au schimbat câteva cuvinte de politețe și au intrat foarte repede în discuție. Erika a recunoscut faptul că nu își permitea să cumpere nimic, iar Karl i-a povestit de ce era nevoit să vândă.

Trecea prin cel de-al treilea divorț, care îl costa mai mult decât câștigul său lunar, fiind nevoit astfel să se despartă de cel mai valoros obiect pe care îl deținea.

Erika își manifestă interesul pentru subiect, deoarece ea însăși fusese căsătorită de trei ori. Deși divorțase cu câțiva ani în urmă, înțelegea prea bine prin ce trecea Karl și cum se simțea. Amândoi aveau doi copii – Karl avea două fete mari, iar Erika avea o fată și un băiat mari. Mai târziu ea a aflat că tatăl lui Karl manifesta o agresivitate fizică și emoțională față de el, fiind un alt aspect pe care îl împărtășeau. Simțea un profund ecou „asemănător“, care de la început îi era familiar.

Tabloul a fost vândut la un preț mai mic decât se aștepta Karl. Erika, simțindu-se oarecum atrasă de el, îl invită pentru a-l consola la o cafea.

Deoarece se înțelegeau și se simțeau foarte bine împreună, au schimbat în acea după-amiază locația de trei ori. Pur și simplu nu se puteau opri din a-și povesti viețile și pasiunile.

Până în acel moment, Karl Andreasson, fiind manager în cadrul unei companii internaționale de produse cosmetice, avea un venit lunar foarte bun, dar nu reușise să economisească ceva, deoarece soția sa cheltuia întotdeauna o mare parte din venit. Erika considera că fusese folosit din punct de vedere financiar, deoarece în viziunea ei iubirea era în strânsă legătură cu a oferi tot ceea ce pretinde sau are nevoie partenerul.

Din întâlnirea celor doi s-a născut curând o relație, iar după un timp Erika a constatat fără nicio îndoială că ei doi se iubesc. Existau multe asemănări între ei, adeseori se înțelegeau dincolo de cuvinte sau gândeau la fel. Erika depășise totodată și tiparul relațional al lui Karl, deoarece ea avea un venit lunar satisfăcător care îi asigura o independență financiară. Din cauza procesului de divorț costisitor, Karl nu avea din punct de vedere financiar aproape nimic în acea perioadă. După un an a renunțat la micul său apartament și s-a mutat la Erika, fără a-și permite

însă un minimum necesar pentru locuință și întreținere. Karl se afla în aceeași situație pe care o trăise din cealaltă perspectivă: avea nevoie de favorul financiar al iubitei sale, așa cum până nu de mult avusese nevoie iubita sa de al lui.

Din pricina propriilor tipare, pe care Erika le retrăise în relații, căuta de ceva timp să înțeleagă aceste conexiuni într-un mod mai profund. Un an mai târziu, când Karl a cerut-o de soție – pentru ambii fiind cea de-a patra căsătorie –, a început să aibă îndoieli. Îl plăcea foarte mult, îl iubea, și cu toate acestea avea o senzație că ceva nu era în regulă. Prima ei întrebare a fost dacă uitase să iubească, dacă se confrunta cu o traumă de anxietate sau dacă devenise incapabilă de a menține o relație. Se întreba: „E oare totul în regulă cu mine? De ce nu îmi doresc asta?“

În final îi veni ideea de a renunța pentru un moment la toate gândurile învinuitoare și la toate emoțiile declanșate și să privească situația din punct de vedere obiectiv. A înțeles imediat că, din cauza tiparelor relaționale existente, ei se aflau din nou în punctul de a construi relația exact în același mod ca și până atunci. Căsătoria părea a fi o lege a naturii, atunci când două ființe umane de sex opus se plac de o anumită perioadă de timp. Iar faptul că unul are grijă de celălalt în cazul unei inegalități financiare părea ar fi de asemenea prescris. Singura diferență considerabilă consta în faptul că rolurile erau în acest caz inversate.

„Karl, te iubesc“, a spus Erika în final după ce a ajuns la o concluzie. „Apreciez și mă bucur foarte mult de timpul petrecut împreună. Sunt însă de părere că, înainte de a ne uni prin căsătorie, situația din viața ta ar trebui să fie stabilă. Ar fi bine ca mai întâi să fii din nou liber și independent, iar ulterior putem decide dacă transformăm libertatea din nou într-o căsnicie.“

Lui Erika nu i-a fost ușor să pronunțe aceste cuvinte într-un mod atât de clar. Oarecum se temea, deoarece nu era sigură dacă el va privi gestul ei ca pe o manifestare a lipsei de iubire. În mod

surprinzător s-a petrecut contrariul.

„Înțeleg“, a spus Karl. „Ca să fiu sincer, într-o oarecare măsură mă simt ușurat. Credeam că trebuie să ne căsătorim, ca să fii sigură că sunt alături de tine, și nu de fosta mea soție, cu care din păcate mai trebuie să am legături. Doream să evidențiez acest aspect atât pentru ea, cât și pentru noi. Totuși, o căsătorie precipitată nu este neapărat cea mai bună soluție de a încheia o relație veche. Probabil ai dreptate și o despărțire clară, definitivă ar fi un semnal mult mai bun.“

Cei doi nu s-au căsătorit și trăiesc astăzi o formă nouă de relație: sunt independenți, și cu toate acestea trăiesc într-o comuniune profundă.



Tiparele repetitive sunt rareori recunoscute,
deoarece unul dintre detalii s-a modificat.

Privește dintr-o perspectivă neutră
cum interacționează tiparele,
iar în felul acesta ele devin din nou vizibile.



„Te înțeleg foarte bine!“ – Asemănările vă unesc

Când facem parte dintr-o echipă, totul decurge mult mai bine și este totodată mult mai distractiv. Cu cât există mai puține neînțelegeri, iar atenția este orientată în aceeași direcție, cu atât mai armonioasă și mai frumoasă este relația. Fiecare detaliu și fiecare însușire pe care le apreciezi la tine, le vei iubi și la partenerul tău.

De fiecare dată când constați o asemănare, nu îl vezi doar pe partener, ci și pe tine: „În această situație este la fel ca mine.“ sau „Adeseori știm în același moment ce își dorește celălalt.“

Odată ce trăsăturile comune sunt recunoscute, sentimentul

de EU se va transforma în sentimentul de NOI. În felul acesta momentele de singurătate, despărțire sau lipsite de sens vor dispărea treptat.

„În sfârșit ceva care mă împlinește!“ – Tot ce a lipsit până acum ne va uni

Dorințele și nostalgiile apar atunci când avem senzația că lipsește ceva, că sunt niște neajunsuri în viața noastră. Nu este nimic greșit în asta, deoarece în absența acestei senzații nu vei căuta niciodată un partener de viață. De ce ai face-o dacă ai totul la dispoziție?

În drumul spre spiritualitate, mulți oameni trec prin faze de celibat, fără a simți vreun neajuns, deoarece se simt conectați la o sursă superioară. Din acest motiv ei experimentează, pentru perioade mai lungi de timp, o etapă de solitudine fericită și mulțumitoare. Este o experiență valoroasă, care nu poate fi reprodusă, indusă sau încheiată pur și simplu și care apare odată cu deschiderea unui portal temporal, prin care ea poate fi accesată. Dar până în acel moment și adeseori după aceea, uniunea cu o altă ființă, care completează lipsurile la nivel uman, reprezintă o experiență importantă și totodată minunată, care nu ar trebui respinsă.

„Este atât de diferit de mine ...“ – Contrariile pot fi unificatoare

Dacă extindem examinarea dincolo de ceea ce este asemănător sau complementar, remarcăm existența unor diferențe și chiar contrarii evidente.

Să luăm un exemplu. Un bărbat plin de încredere în sine și independent atrage o femeie care iubește aceste calități și pe care ea nu le-a dezvoltat încă, dar pe care le admiră la el. Amândoi iubesc călătoriile, drumețiile, sportul, același gen de umor, același stil vestimentar și de decor interior și același gen

de filme. El gândește logic, este controlat și ordonat, în timp ce ea acționează spontan, după cum simte, și permite lucrurilor să fie exact așa cum sunt. Uneori acest lucru îl poate deranja, însă într-un fel îi și place. În acest caz, contrariile se atrag.

Dacă ambii parteneri sunt toleranți unul față de celălalt și apreciază în mod conștient calitățile deosebite și valoroase ale partenerului, vor trăi o relație împlinitoare și de lungă durată.



Cele mai importante și evidente
patru componente ale atracției sunt:
asemănarea, complementaritatea,
contrariul și iubirea.





Ramona în ploaie (1)

Dacă în acea zi de duminică de Paști, cu nouă ani în urmă, nu ar fi plouat, viața Ramonei Alve ar fi decurs probabil cu totul altfel. În timpul unei drumeții montane în Alpii austrieci, Christine, prietena Ramonei, a fost surprinsă după-amiaza târziu de ploaie. Poteca spre vale s-a transformat în câteva minute într-o pârtie plină cu noroi, pe care Christine a alunecat, luxându-și piciorul. Ramona și Christine lucrează ca stewardese pentru companii aeriene particulare. În felul acesta Ramona a putut să o înlocuiască pe Christine, preluând unul din zborurile ei, în timp ce aceasta a rămas acasă pentru a-și menaja piciorul accidentat.

Ramona îl cunoștea din vedere pe Harald Roberts, pilotul avionului, dar nu îi trezise niciodată interesul. Comportamentul său aparent superficial, insistent nu corespundea tipului de bărbat pe care îl prefera. Cel puțin așa credea.

Echipajul avioanelor de tip charter precum Challanger 604

este în cele mai dese cazuri format din pilot și o stewardesă, care îi stă călătorului la dispoziție pe întreaga durată a zborului. Deoarece pentru următoarele zece zile urmau să zboare împreună, Ramona se afla acum în situația nedorită de a-l cunoaște pe Harald mai îndeaproape. Era mai amabil decât se aștepta ea, însă ca bărbat tot nu corespundea așteptărilor ei. În primele zile Harald și-a manifestat în mod evident interesul față de Ramona, motiv pentru care ea a început să se simtă agresată, iar o parte din ea își dorea să se distanțeze de el. Cealaltă parte a simțit însă o anumită stare de bine prin faptul că un bărbat era atât de interesat de persoana ei. Cu toate acestea, era de părere că nu ar fi fost bine să intre în relație cu un coleg de serviciu. Toate aceste gânduri o munceau pe Ramona.

Deși după două săptămâni Christine a putut să-și reia munca, compania aeriană i-a planificat pe Harald și Ramona în continuare pentru alte zboruri împreună. În decursul următoarelor săptămâni petrecute împreună, Ramona a remarcat că Harald era interesat de ea în mod serios, descoperind în timpul conversațiilor tot mai multe puncte comune. În final au decis să se întâlnească și în afara programului, iar după trei luni au format ceea ce Ramona numea relație. Din punctul ei de vedere nu a fost dragoste la prima vedere, și nici la a doua. Deoarece în relațiile anterioare suferiseră foarte mult, ei s-au apropiat treptat unul de celălalt, descoperind astfel pas cu pas ceea ce le era necesar pentru o viață armonioasă în doi.

După doi ani și trei luni s-au căsătorit într-un hotel din Venezuela, departe de casă, așa cum le este dat celor pasionați de călătorii.

Asemănarea dintre ei: el este pilot, ea este stewardesă. Amândoi sunt pasionați de avioane și zboruri, adoră să locuiască în hoteluri și să călătorească, îndeosebi în țările

îndepărtate.

Contrariile și complementaritățile: El este o persoană îndrăzneață, activă și plină de inițiativă, iar ea, prudentă și calculată. El este obișnuit să preia conducerea și să fie responsabil, iar ea să fie obișnuită să aibă grijă pentru ca totul să decurgă perfect.

Sunt ușor de înțeles motivele care i-au unit pe Harald și Ramona. Totuși există și altele, altfel nu s-ar explica ceea ce s-a petrecut la scurt timp după aceea...

Pentru a înțelege mai bine, vom analiza mai întâi elementele ascunse ale atracției.

Rezonanța invizibilă: Elementele ascunse ale atracției

Pe lângă rezonanța vizibilă, care este ușor de recunoscut, acționează și alte forțe energetice, datorită cărora apare atracția, ce contribuie la crearea unei relații. Precum un puzzle, din care lipsesc anumite piese, avem de-a face cu tipare ascunse, dar și cu tipuri de comportament și însușiri potrivite într-o altă persoană.

„Cu mine se poate face acest lucru ...“ – Atracția modalităților de acțiune

O parte a atracției, inițial invizibilă, este legată de „ceea ce altcineva poate face din tine“. Tot ce vei permite să ți se facă va atrage în mod inconștient acele persoane al căror tipar interior este în căutarea celui căruia „îi pot face lucrul respectiv“. Unele manifestări nu le vei permite la începutul relației. Din acest motiv, tiparul existent în cel de lângă tine va deveni adeseori activ mai târziu. Uneori, asta poate dura luni sau chiar ani. Se spune adesea că, în final, ființa iubită s-a dovedit a fi cu totul alta decât ceea ce părea a fi la începutul relației.

Explicația este că tiparul comportamental nu este preocupat de iubire, de partener, de sentimente frumoase, de logică sau de a face ceva corect. Pentru el este important un singur aspect: să se manifeste la un moment dat. Tu nu ești toate aceste tipare, și nici ființa iubită nu este. Un tipar este un simplu tipar, care își pierde puterea în momentul în care a fost descoperit și privit în față.

Un comportament neadecvat al partenerului îți poate dezvălui tiparele ascunse din tine.

- Dacă persoana de lângă tine devine la un moment dat autoritară, dominantă, este posibil ca o parte din tine să permită asta sau chiar să îi placă să fie „condusă“. Preferând într-o situație de viață să renunți la responsabilitate, poate din cauza faptului că trăiești sentimentul de a nu fi destul de bun pentru asta sau pentru că alții sunt mai buni, este firesc să atragi o persoană dispusă să preia această responsabilitate.
- Dacă partenerul nu te acceptă așa cum ești, există probabil în tine o parte care te face să nu te accepți pe tine însuți ori, precum într-o oglindă directă, o parte pe care nu o poate accepta partenerul la sine.
- Dacă partenerul nu este dispus să îți ofere ajutorul, este profitor și neatent, poate există o parte în tine care se lasă folosită. Probabil ai fost educat să îi ajuți pe alții pentru a le ușura viața, fără a ține cont de tine însuți.
- Dacă partenerul nu este adeseori „acolo“ lângă tine, poate că anumite părți din tine doresc asta din cauza temerii unei apropieri prea mari.

În capitolele următoare vei avea prilejul să descoperi multe alte corespondențe.

„În niciun caz nu vreau ...“
Respingerea atrage

O altă formă cunoscută de atracție și care adeseori rămâne neobservată este declanșată de ceea ce în mod evident „nu îți dorești“. Tot ce „nu vrei să trăiești vreodată“ este atât de adânc înrădăcinat în tine, încât va atrage parteneri al căror tipar caută exact același lucru. Este posibil ca în felul acesta să apară cineva care îți va împărtăși opinia sau cineva al cărui tipar este în căutarea unui iubit în oglindă cu o respingere interioară.

- De exemplu, dacă nu mai dorești să fii rănit și atragi o persoană care îți împărtășește dorința, este posibil să se nască o relație în care vă purtați unul cu celalalt ca și când ați avea un obiect fragil, iar din teama de a fi răniți veți păstra o anumită distanță. Este de asemenea posibil să apară o persoană pentru care întotdeauna o parte a relației constă în a se răni reciproc, iar în relația cu tine ea va proceda exact întocmai.
- Dacă judeci unele relații ca fiind superficiale, în cadrul cărora cei doi sfârșesc prin a se răni reciproc, vei atrage atunci persoane superficiale, care tind să-i rănească pe ceilalți. Sau vei atrage pe cineva care îți va împărtăși opinia, deoarece el însuși a trecut printr-o situație similară. Chiar și în acest caz conflictul nu poate fi evitat, deoarece trauma respingerii va da naștere unor noi situații de spaimă.

Nu respingerea acestor situații, ci acceptarea reciprocă și toleranța față de oameni și față de viață reprezintă fundamentul adecvat pentru o relație durabilă.

„Îmi este cunoscut de ...“
O stare inconștientă de familiaritate atrage

O altă formă de atracție este creată de tot „ceea îți este cunoscut“ și, deși nu o dorești, ea apare ca o stare familiară. Un exemplu clasic îl reprezintă relația părinților tăi, pe care subconștientul tău a înregistrat-o de timpuriu ca fiind „relația

dintre bărbat și femeie“.

Acum ești matur, ți-ai creat propriile opinii și ai decis să acționezi în multe situații cu totul altfel. Însă relația părinților tăi ți-a rămas întipărită în subconștient.

Sfera conștientului, deci ceea ce percepi ca fiind „eu“, caută în permanență să îți împlinească dorințele, deoarece sunt frumoase, plăcute, raționale și logice. În schimb, subconștientul va căuta tot ceea ce îi este familiar și cunoscut. Astfel, în viața ta vor apărea multe evenimente aparent inexplicabile, menite să îți amintească de trecut, deși probabil erai convins că situația respectivă a fost de mult prelucrată și ștearsă din subconștient.

- Dacă partenerul exprimă subit anumite păreri sau reacționează la fel ca tatăl tău, caută să înțelegi ce anume dorește partea subconștientă din tine să încheie cu acesta din urmă.
- Dacă partenera îți amintește în anumite situații de comportamentul mamei tale, a venit momentul să înțelegi problema pe care subconștientul tău dorește să o rezolve cu aceasta.
- Dacă întreaga relație se desfășoară în modul pe care l-ai evitat mereu, tocmai din cauza faptului că îți este cunoscut din copilărie, privește mai întâi importanța pe care o parte din tine o acordă copilăriei. Această atitudine nu este greșită, iar situația respectivă îți reamintește să trăiești aici și acum, ca un om matur și liber.



Ramona în ploaie (2)

După nuntă, Harald și Ramona au petrecut două săptămâni într-o vacanță de vis prin Venezuela. Cascade tropicale, plaje nesfârșite și pustii cu atmosferă caraibiană, călătorii pline de aventuri prin junglă ... Nu era atât de frumos

precum își imaginase Ramona, ci cu mult mai frumos. Harald s-a dovedit a fi un soț galant și gentil, care își adora soția în adevăratul sens al cuvântului.

Revenind acasă, aventura a continuat. Cei doi s-au înțeles să se mute într-o locuință mai mare, într-o zonă mai frumoasă. În timpul căutărilor, lui Harald i-a venit ideea că ar fi mai bine să cumpere o locuință decât să o închirieze, dobânzile fiind avantajoase și venitul de pilot, bun. „De ce să nu plătim lunar în propriul buzunar?“, a propus el.

Ramona a privit propunerea ca fiind logică și înțeleaptă. Totodată, știa că nu va putea contribui la costurile locuinței cu venitul ei modest de stewardesă și economiile aproape inexistente. „Nicio problemă“, o liniști Harald. „Voi reuși și singur.“ Ramona fu de acord și în felul acesta începură să caute amândoi cele mai bune oferte.

Atunci când purcedem la cumpărături, de obicei ne gândim mult și ne hotărâm și mai greu. Harald știa exact ce își dorea și ce nu. Cu cât vizitau mai multe locuințe, cu atât imaginea despre ce își dorea devenea tot mai clară. În multe privințe cădeau de acord, dar în altele cei doi proaspăt căsătoriți aveau opinii diferite. Harald își dorea o locuință situată în apropierea aeroportului, în partea nordică a orașului, iar Ramona, în apropierea lacului și în partea de sud. Pe ea nu o deranjau călătoriile lungi cu trenul, pe el însă da. În felul acesta oscilau între cele două regiuni, până când au vizitat o locuință la mansardă cu terasă, în partea de nord.

„Asta este“, exclamă Harald, când păși din camera de zi pe terasă și văzu în depărtare un avion decolând.

Ramona își aminti de lac și de cât de mult îi plăcea să meargă vara cu bicicleta la scăldat.

„Nu vrei să ne mai gândim înainte de a decide?“, își întrebă ea soțul.

„La ce să ne mai gândim?“, răspunse Harald. „Locuința asta

are tot ce ne-am dorit.“

„Dar nu e niciun lac în apropiere. Iar zona este ca și moartă.“ Își imagină cum ar fi arătat viața ei acolo atunci când ar fi apărut copiii. În acea suburbie, situată între oraș și aeroport, s-ar fi simțit pierdută și părăsită. Deocamdată nu plănuiseră să aibă copii, dar în caz că ...

„Ai putea ține totuși cont de faptul că eu sunt cel care trebuie să o plătească“, obiectă Harald, ca și cum i-ar fi citit gândurile. „M-aș bucura dacă ai lua în considerație dorința mea de a fi aproape de aeroport.“

În acel moment Ramona simți cum relația lor lua o cotitură importantă.

Harald preluase în forță controlul ...

„Un lucru l-am înțeles ...“ – Posibilitățile de dezvoltare se atrag

Cea de-a patra cauză – aparent invizibilă – a atracției o reprezintă sufletele voastre. Sufletele se atrag datorită dorinței comune de a trăi împreună anumite situații de viață. Ele se regăsesc deoarece au o menire comună, care poate fi foarte frumoasă și plină de bucurii, dar poate însemna și efort și manifestarea unei anumite suferințe.

Indiferent de provocare, există întotdeauna o lecție sufletească comună: transformarea. Pe de-o parte, aceasta înseamnă să conștientizați ceea ce sunteți în esență, iar pe de altă parte, vă susține în găsirea propriei căi și a forței individuale și vă ajută să înțelegeți semnificația iubirii.

În cazul în care deții un jurnal, iar unul din țelurile notate în el se referă la „dezvoltarea personală“, fii sigur că această intenție este o alegere a sufletului tău. În final, vei descoperi în fiecare situație de viață și părți bune. Dacă nu imediat, atunci retrospectiv.

„Nu știu din ce cauză ...“ –
Iubirea atrage

Al cincilea motiv ascuns care determină apariția atracției magnetice este iubirea. El este ascuns deoarece în perioada de cunoaștere, în care se manifestă atracția, nu este întotdeauna evident dacă este vorba despre iubire sau îndrăgostire sau dacă se derulează alte programe ale atracției sau ale relației. Iubirea adevărată apare adeseori mult mai târziu, atunci când „motivele“ dispar, deoarece iubirea nu are nevoie de motive. Este posibil ca ea să apară în situații de criză, când evenimentele se desfășoară altfel decât au fost plănuite. În aceste momente ți se va dezvălui dacă legătura sufletească va supraviețui celorlalte forțe.

Destinul ca motiv al relației

Majoritatea relațiilor de cuplu sunt relații care contribuie la creșterea și dezvoltarea personală. Fundamentul relației va dispărea odată cu încheierea etapei de creștere. În acest moment cei doi vor percepe dispariția unei legături și se vor întreba dacă a dispărut iubirea dintre ei. Unii aleg să se despartă, trăind sentimentul că relația lor „s-a încheiat“, alții aleg însă să rămână împreună, relația atingând astfel un alt nivel: cel al destinului.

Cuvântul „destin“ îi determină pe mulți să dea din umeri, fiind folosit uneori ca sinonim atunci când am dori să spunem: „habar nu am“. Totuși, destin nu înseamnă întâmplare sau ceva inexplicabil, ci faptul că există o forță superioară unificatoare, care presupune două lucruri:

- sunteți pur și simplu împreună, sau
- sunteți împreună, pentru a trăi o anumită experiență.

Prima situație o recunoașteți prin faptul că amândoi știți că

este imposibil să nu fiți împreună. Destinul vă ține împreună fără un motiv anume, indiferent de ce spune mintea sau de ce încercați să faceți. Este posibil ca în timp relația să se transforme considerabil, și totuși alegeți să rămâneți împreună chiar și în noile condiții.

În acest caz apare adeseori falsa credință despre existența unei iubiri unilaterale sau a unui atașament. Dacă doar unul din cei doi este îndrăgostit, atunci probabil va gândi că: „ceea ce simt pentru celălalt este mai puternic decât orice sentiment trăit până acum. Este probabil un semn al destinului că ne aparținem unul altuia.“ Destinul nu acționează însă în acest fel. El are întotdeauna un motiv sufletesc. Dacă destinul dorește ceva anume cu adevărat, nu trebuie forțat nimic, nu trebuie să alergăm după acel lucru, să demonstrăm ceva sau să ne străduim prea mult într-o anumită direcție. Dacă sufletul tău și al celuilalt doresc să fie împreună, destinul vă va aduce la momentul potrivit împreună, fără a forța ceva și de bună voie. Iar dacă destinul nu dorește să fiți împreună, nimeni nu va reuși să schimbe ceva în acest sens. De aceea se spune că nu putem decât să învățăm să acceptăm destinul. El nu este doar o simplă întâmplare lipsită de reguli și neînțeleasă, ci este condus de forțe puternice, în fața cărora ne putem doar apleca.

Destinul dorește să fiți împreună pur și simplu, fără un scop precis, ceea ce îi este suficient uneori sufletului. Pentru el contează să trăiți în comuniune, ca să petreceți o perioadă de timp împreună, nimic mai mult. Nu trebuie să luptați pentru asta deoarece totul se va petrece de la sine. Această perioadă durează în unele cazuri o viață întreagă, iar alteori este mai scurtă.

În alte situații, destinul dorește să aveți o realizare comună, dezvăluindu-vă în timp „menirea comună a relației“.



Pe calea propriei transformări,
fiecare îți poate fi învățător.
Un destin nu îl poți împărtăși însă cu oricine.





Ramona în ploaie (3)

„M-aș bucura dacă ar fi luată în considerație măcar dorința mea de a fi aproape de aeroport.“ Clipa în care Harald a început să vorbească la modul impersonal, reducând-o astfel la o nonpersoană, a fost pentru Ramona ca un junghi. Acest comportament și cuvintele rostite erau exact ceea ce trăise în relația părinților ei.

„Mi-ar plăcea să am, cel puțin când sunt acasă, parte de liniște“ era o frază pe care tatăl ei o rostea des. Mama obișnuia să numească acest comportamentul al tatălui sindromul „stăpânul casei“, care se declanșase atunci când soția sa rămăsese însărcinată cu Ramona și nu mai putuse lucra. Tatăl Ramonei susținea singur familia din punct de vedere financiar, ceea ce a amplificat presiunea responsabilității, iar în timp se întorcea tot mai agitat de la muncă. Cu toate acestea, mama Ramonei a continuat să-i ofere sprijinul și să-l îngrijească, gest pe care el îl privea ca pe o echivalare a muncii grele pe care el o depunea. În decursul anilor situația s-a amplificat atât de mult, încât Ramona a păstrat imaginea mamei purtând doar haine de casă și șorțuri în timp ce își servea soțul. În loc să aibă o atitudine plină de respect și mulțumire, el venea cu pretenții noi, era neatent cu ea și o desconsidera.

„În casa mea eu sunt în continuare cel care spune cum trebuie să se petreacă lucrurile.“ Ramona își amintea foarte bine toate aceste afirmații.

„Cine dintre noi doi plătește locuința? Tu sau eu?“, întreba Harald seara, după ce vizitau locuințele, pe când ar fi vrut să mai

adauge ceva. Pentru câteva clipe trăia senzația că prin Harald se manifesta tatăl ei.

În final, Ramona a cedat, iar la scurt timp cei doi s-au mutat în locuința nouă. Ea era capabilă să se adapteze ușor la situațiile de viață, astfel încât s-a familiarizat repede și cu aceasta. Când ne schimbăm atitudinea, putem să descoperim și unele avantaje.

Ramona devenise vigilentă, astfel încât nu a mai putut omite faptul că Harald avea și alte manifestări stranii care semănau cu cele ale tatălui ei. De exemplu, aceea de a fi servit și îngrijit de Ramona, cu toate că la începutul relației se comporta diferit, era foarte atent cu ea și se îngrijea de binele ei. În mod straniu, nu mai aveau zboruri de linie comune, Ramona fiind mai des acasă decât soțul ei. Serile de la sfârșit de săptămână, pe care le petreceau gătind împreună, s-au transformat în seri în care Ramona gătea singură. Harald venea la masă când totul era deja pregătit. Adeseori chiar trebuia să-l roage în mod repetat să vină.

De asemenea, în loc să petreacă puținul timp disponibil cu ea, așa cum obișnuiau la începutul relației, Harald se retrăgea tot mai des, delectându-se cu hobby-ul său de a construi machete de avioane. Nu avea mulți prieteni, motiv pentru care pleca foarte rar de acasă. Acum chiar și ieșirile cu Ramona deveniseră tot mai rare.

Toate aceste situații au apărut gradat în timp, ceea ce a făcut să fie mai greu de sesizat. Am putea compara această situație cu cea a unei furnici care va atrage după ea o altă furnică, până când în final se formează o colonie întreagă de furnici ...

Misiunea ca motiv al relației

Uneori intuim că nu ne aflăm într-o relație de cuplu doar datorită iubirii. Dacă te întrebi: „De ce suntem împreună?“, ai deja un indiciu că există un anumit obiectiv comun, pe care este necesar să îl descoperiți. Unele obiective pot fi intuite *a priori*,

iar altele vor fi revelate în timp. În continuare vom prezenta o serie de obiective relaționale posibile, care să vă ajute în a le identifica pe ale voastre.

Obiectivul comun

Obiectivele comune dintr-o relație pot fi de cunoaștere sau de împlinire a destinului. Obiectivele comune legate de *învățare* pot fi următoarele:

- Înțelegerea diferenței dintre iubire și relație și a modului în care ele pot fi unificate
- Posibilitatea de a iubi, chiar dacă nu vă aflați într-o relație sau aceasta nu funcționează așa cum v-ați imaginat
- Posibilitatea de a fi împreună fără a genera suferință
- Recunoașterea legăturii dintre iubire și libertate
- Recunoașterea legăturilor și tiparelor relaționale existente

Obiectivele comune legate de împlinirea destinului pot fi:

- Aducerea pe lume a unui copil
- Construirea unei case
- Călătoriile și vizitarea diverselor locuri din întreaga lume
- Împărtășirea unor convingeri comune cu alții, pe care aceștia le preiau și le aplică în viața de zi cu zi
- Îngrijirea unei persoane
- Construirea a ceva inedit și care este încununat de succes
- Finalizarea unui proiect comun, fără a-l întrerupe din motive relaționale

Odată ce unul dintre aceste obiective a fost împlinit, va elibera sufletul de dorința unei noi realizări.

Obiectivele personale

Obiectivele legate de dezvoltarea personală pot fi

următoarele:

- Alăturarea ca om matur unui alt om matur într-o stare de deplină egalitate
- Găsirea menirii în viață, indiferent de ceea ce crede celălalt
- Învățarea a ceea ce este și nu este iubirea
- Învățarea luptei în locul îndurării
- Eliberarea de relație, în locul atașamentului
- Recunoașterea adevăratei măreții proprii, în locul propriei micimi
- Învățarea de a nu utiliza propria putere sau propriile cunoștințe împotriva altcuiva, chiar dacă ai putea face aceasta
- Învățarea artei de a dărui în loc să primești
- Învățarea acceptării situațiilor fără a te opune
- Învățarea artei de a ierta
- Învățarea capacității de a primi ajutor
- Învățarea capacității de a oferi libertate sieși și celorlalți
- Trezirea capacității de a deosebi între ceea ce la o persoană este real și ceea ce este iluzoriu

Viața îți oferă rar aceste obiective dintr-odată. Uneori, ele sunt revelate individual, iar alteori mai multe concomitent.



Ramona în ploaie (4)

Ramona îl iubea pe Harald. În plus, nu dorea să trăiască din nou singură sau să își caute un alt partener de viață. Totodată, descoperea tot mai multe asemănări cu relația părinților ei. Harald dezvolta neîncetat o atitudine pe care Ramona nu o putea defini altfel decât egoistă. Acel plăcut «sentiment de noi», pe care îl trăise la începutul relației, se transforma într-o rutină zilnică a eului. Planurile ei erau cu totul

diferite de cele ale lui Harald. La serviciu situația se modificase. Dacă la începutul relației planificările de zbor coincideau aproape în totalitate, acum erau complet diferite. Se mai întâlneau doar acasă, de câteva ori pe lună. Pentru a a evita această situație și pentru a petrece mai mult timp împreună, Ramona a ales să anuleze unele zboruri, de îndată ce știa că Harald este liber la sfârșit de săptămână.

Cu toate acestea, nimic nu mai era ca înainte, iar Ramona începuse să se întrebe dacă era cazul să facă un copil. Un copil ar fi putut reface legătura dintre ei și, în plus, ea ar fi fost acasă când se întorcea Harald de la serviciu.

„Iubitule, ce spui, dacă am face un copil?", îl întrebă într-o zi Ramona pe Harald. În clipa următoare soțul ei se contractă în mod evident, iar ea înțelese de îndată răspunsul, indiferent de ce ar mai fi spus el.

„Un copil?"

„În trecut obișnuiam să vorbim des despre asta", spuse ea, alegând un ton deosebit de blând. „Da, desigur", răspunse Harald. „Ne putem gândi la asta." Însă felul în care o spusese o cutremură pe Ramona din nou. Ulterior, înțelese că în acel moment se destrămase și ultima ei iluzie. Bineînțeles că el nu rostise „nu" în mod vădit și totuși „ceva din el" spunea „nu".

„Atunci măcar aleg să mă simt bine", gândea Ramona. Dacă tot era nevoită să locuiască într-un loc pe care nu îl dorise, iar soțul ei se comporta cu ea ca și cu o străină, atunci putea măcar să-și petreacă timpul în cel mai plăcut mod posibil. A început să redecoreze casa, să-și reînnoiască garderoba și să-și dorească o mașină proprie, pentru a-și vizita prietenele și a merge la lac oricând își dorea.

Ca să evite orice neînțelegere, Harald fu de acord cu dorințele ei, dar totodată deveni tot mai retras și mai tăcut. Ramona era însă obișnuită să rezolve problemele prin comunicare.

Într-un weekend din luna mai a decis să plece cu prietena și

colega ei Christine într-o excursie la munte.

Cele două erau de câteva ore împreună, coborând acum pe o potecă spre vale.

„Cum este relația ta cu Harald?“, o întrebă Christine într-un târziu, în mod evident interesată de situația ei.

„Este la Moscova acum“, răspunse Ramona.

„Știi exact la ce mă refer“, spuse Christine. „Cum vă împăcați?“

Ramona nu vorbise niciodată cu Christine în mod confidențial despre relația lor; cu toate acestea, îi putea simți interesul sincer față de situație. Ramona îi povesti toată situația cu care se confrunta.

Când încheie, Christine spuse: „Din cauza mea ai zburat atunci cu Harald.“

„Da, știu“, răspunse Ramona.

„Îți mai amintești unde s-a petrecut accidentul cu piciorul?“

„Habar nu am. Probabil într-o drumeție?“

Christine arătă cu degetul spre poteca din fața lor.

„Imposibil!“, spuse Ramona.

Prietena ei dădu afirmativ din cap. „Undeva mai jos, cărarea devine mai abruptă. Iar atunci poteca nu era clar fixată. Câți ani au trecut de atunci?“

„Aproape nouă ani“, spuse Ramona. Tresări. „Doamne, cât de repede a trecut timpul!“

Pe vremea aceea era singură și nu-și dorea deloc o relație. Cu Harald se comporta destul de distant, și totuși acel bărbat nu renunțase, așa cum o făcuseră toți ceilalți. Ramona reușise să descopere partea frumoasă din el. Ea înțelesese că nu îi unea doar plăcerea de a zbura și pasiunea pentru țări îndepărtate, ci aveau și alte interese și convingeri comune despre viață, suficient pentru a fi trăite în doi. Ramona se gândea cum a ajuns acolo, deși pe atunci nu își dorea o relație de cuplu.

Era adevărat, Christine își luxase piciorul, iar Ramona,

pentru a o ajuta, îi preluase orele de zbor. Compania aeriană modificase însă planificările, iar Harald continuase să zboare împreună cu ea chiar și după însănătoșirea Christinei, fără vreo intervenție din partea lui asupra programărilor, așa cum urma să o asigure el mai târziu. Nunta în zona tropicală fusese ca din povești, exact așa cum și-o dorise Ramona dintotdeauna. În perioada următoare Harald i-a împlinit atât de multe dorințe și vise, cum nu se mai petrecuse până atunci. Totodată, i se împlinise și visul de a avea locuința nouă.

De îndată ce sentimentele dintre ei s-au modificat, s-au modificat și planurile de zbor. Harald și Ramona s-au distanțat tot mai mult, iar viața exterioară reacționă, fiind parcă supravegheați de o forță subtilă care asigura buna desfășurare a unui plan ascuns.

„Încep să intuiesc cum s-a ajuns la toate acestea“, îi spuse Ramona prietenei sale.

Christine o privea întrebător.

„Crezi în destin?“, se interesă Ramona.

Christine se gândi o clipă.

„Nu știu“, spuse ea în final.

„Eu am început să cred de ceva timp“, spuse Ramona. „Destinul creează situații pe care personal nu le-aș fi ales. Le creează pentru a trăi o anumită situație, care altfel nu ar fi fost trăită. Destinul este precum o călăuză, care dorește să învățăm un aspect fundamental despre noi și despre viață.“

Ramona se opri și o privi pe Christine. „Am devenit dependentă de ideea că ar trebui să mă adaptez mereu situațiilor. A fi amabilă și a împlini dorințele celorlalți sunt parte din slujba mea, pe care de altfel o iubesc. Am procedat însă la fel și în viața mea particulară, ignorându-mi astfel propriile dorințe și aspirații. Pentru a ajunge la această înțelegere, destinul l-a adus pe Harald în viața mea.“

„Și ce vei face acum?“, întrebă Christine.

„Îl iubesc în continuare, nu există nicio îndoială în această privință“, spuse Ramona. „Cred că îi voi relata despre înțelegerea la care am ajuns, poate va descoperi și el partea sa din destinul nostru comun. În felul acesta poate că avem o șansă pentru un nou început.“

În timp ce își continuau drumul prin pădure, începu să plouă mărunt.



Destinul creează conjuncturile
pentru a intra într-o relație.
Cât de mult o vei aprofunda și ce vei face cu ea,
depind doar de tine.



AL DOILEA SECRET AL OGLINZII:

SINCRONIZAREA

Înțelegerea experienței transferului

„De ce la începutul relației trăiam
senzația unei asemănări foarte mari,
iar în final percepeam doar diferențele?“



Imaginează-ți că mergi la plimbare cu o ființă dragă. În timpul plimbării vei sesiza că există un ritm comun, pe care îl mențineți în timp ce pășiți. Acest ritm unificator poate fi identic când sunteți în mișcare – de exemplu, amândoi pășiți mai întâi cu piciorul stâng – sau contrar. Important este însă ritmul comun, perceput de regulă în mod inconștient. Uneori, acest ritm este diferit, motiv pentru care pasul va fi adaptat în mod conștient la cel al partenerului.

La un moment dat poate că vă așezați pe o bancă în parc, pentru a povesti și a admira natura. În timp ce dezbateți un subiect interesant, unul dintre voi își așază un picior peste celălalt. Persoana de lângă tine va proceda imediat la fel.

Mai târziu poate mergeți într-o cafenea. Unul dintre voi își va verifica mesajele de pe telefonul mobil. Fără a cugeta, și celălalt va proceda la fel.

Posibil ca în continuare să mergeți la cumpărături. În timp ce vi se derulează prin fața ochilor moda actuală, descoperi o jachetă care îți place foarte mult și, pentru că oricum ai nevoie de o jachetă nouă, te decizi să o cumperi. Deodată, partenerul este convins de faptul că și el are nevoie de o jachetă, deși poate are suficiente acasă. Probabil gândește: „De fapt, nu am nevoie de ea, pe de altă parte însă ar fi necesară ...“. În final se decide să o cumpere, pentru a avea ceva nou, la fel ca tine.

Numim „sincronizare“ procesul de adaptare a propriilor acțiuni la acțiunile altei persoane, fără o intenție conștientă. El reprezintă o manifestare naturală a procesului de unificare.

Dacă cineva te-ar aborda în mod direct în această privință, probabil ai spune că nu ai fost conștient de acest proces. Întru totul adevărat, căci sincronizarea nu reprezintă o manifestare a minții, ci a subconștientului.

- „Am ținut piciorul în același fel ca partenerul meu? Este posibil, deși nu am remarcat nimic."
- „Dacă mă gândesc bine, într-adevăr ne verificăm adeseori în aceeași clipă telefonul mobil."
- „Adeseori ne dorim deodată același lucru sau împărtășim aceleași gânduri."
- „Într-adevăr, uneori purtăm haine sau nuanțe asemănătoare."

Sincronizarea creează o legătură subtilă între două ființe umane. Deoarece ea se manifestă inconștient, datorită proceselor de rezonanță, ea dă naștere unei legături subtile între aspectele percepute ca fiind plăcute ale subconștientului celor doi, dar și între cele aparent neplăcute, generatoare de conflicte și tensiuni.



Nu știi. Nu decizi.
Probabil nici nu îți dorești să iei o decizie.
Cu toate acestea, există ceva în voi
care începe să reacționeze la situația respectivă.



Tu, celălalt și norul invizibil

Când două persoane se privesc, avem senzația că în timpul interacțiunii ele se copiază reciproc. Din acest motiv au fost întreprinse experimente complexe, în cadrul cărora cercetătorii au verificat dacă prezența fizică a celuilalt reprezintă o premisă pentru apariția procesului de sincronizare între două ființe.

Rezultatele au demonstrat că prezența fizică nu este în acest caz neapărat necesară.

Ființele umane reacționează chiar și atunci când nu se văd, se află în încăperi diferite sau chiar în diferite colțuri ale lumii. În cadrul unor experimente în care subiecții au fost animale, s-au separat mamele de puii lor la o distanță de sute de kilometri. În momentul în care puii trăiau senzația de frică, mamele simțeau starea respectivă în același interval de timp. În cadrul altor experimente au fost separate animalele de casă de stăpânii lor, urmărindu-se reacțiile lor la deciziile stăpânilor. S-a observat faptul că animalele reacționau la deciziile luate în aceeași fracțiune de secundă. De exemplu, câinii deveneau activi exact în momentul în care stăpânii lor se ridicau de la masa de birou pentru a pleca acasă, chiar dacă asta se petrecea la ore diferite decât de obicei, nefiind stabilite în prealabil. În toate cazurile menționate părea să existe o legătură directă între subiecți. Această legătură a fost generată de așa-numitul „câmp morfic“, care a constituit un obiect de studiu în cadrul „inteligenței colective“.

Nu este necesar să aștepți rezultatele studiilor științifice. Ești deja conștient de existența acestor legături invizibile, deoarece le-ai trăit adeseori: știi când cineva te privește din spate, dacă se gândește la tine sau dacă te va suna curând. Intuiești când cineva întârzie, chiar înainte de a te anunța. În decursul vieții ai făcut probabil nenumărate previziuni minore sau majore ori ai avut presentimente care ulterior s-au concretizat. Poate lipsește doar acea conexiune lămuritoare care să te ajute să înțelegi desfășurarea evenimentelor care până acum au fost puse sub semnul întrebării.

Imaginează-ți un nor invizibil care te unește cu o altă ființă umană într-un mod învăluitor. Fiecare persoană, indiferent de genul de relație în care se află, emite „norul relațional“:

- sentimentele, dorințele și aspirațiile proprii,
- emoțiile,
- gândurile, părerile și judecățile,
- amintirile și temerile cu sentimentele corespunzătoare din subconștient,
- iubirea și afecțiunea, pe care le resimțim față de o altă persoană.

Acest nor are totodată o calitate deosebită: el vă învăluie chiar și când vă aflați la distanță. De exemplu, dacă te gândești la partener, care în momentul respectiv se află în altă parte, gândurile tale vor fi transmise norului relațional. Datorită acestuia, el îți va percepe prezența subtilă, oriunde s-ar afla. Dacă în clipa respectivă atenția lui este orientată în altă direcție, există totuși o parte din el care îți recepționează gândurile.

De regulă ești conectat cu o altă persoană în mod direct prin intermediul corpului fizic, al cuvintelor și al comportamentului, toate acestea reprezentând partea vizibilă a legăturii relaționale. Totodată există și o conexiune invizibilă, creată prin intermediul sentimentelor și al gândurilor. De aceea, tot ce vei transmite norului invizibil cu ajutorul sentimentelor și gândurilor va declanșa anumite reacții la persoana căreia îi sunt adresate.

Bineînțeles că fiecare are simultan mai multe forme relaționale. Pentru fiecare relație există un nor distinct, unificator, existând în simultaneitate mai mulți nori. Fiecare nor acționează cu o intensitate diferită asupra ta. Pentru dezvoltarea individuală sunt importanți doar acei nori de legătură cu persoane foarte apropiate sau cu care interacționezi frecvent, cum ar fi părinții, partenerul, copiii sau chiar șefii și colegii de serviciu, altfel spus toți cei cu care interacțiunea relațională este într-adevăr intensă.

Cum îi influențează credința ta pe cei din jur

Toate credințele și convingerile tale referitoare la o anumită persoană vor fi transmise norului comun, iar persoana căreia îi sunt adresate le poate percepe în mod subtil. Cu cât credința ta este mai intensă, cu atât mai intens va fi percepută de celălalt. După o perioadă de timp sentimentele voastre se vor suprapune, fără ca acesta să le mai deosebească sau împiedice să existe. În final, ceea ce va recepționa îi va determina propriile gânduri.

De aceea prejudecățile au un efect negativ, deoarece la un moment dat persoanele respective se vor comporta conform părerii lor despre sine. Dacă emitem însă gânduri frumoase, ele ne vor unifica prin sentimentele plăcute pe care le generează.

Din aceeași rațiune iubirea reprezintă o forță vindecătoare atât pentru tine, cât și pentru cei din jur. Iubirea te va transpune într-o stare care se află dincolo de orice judecată. Doar într-un nor de acceptare și lipsit de judecată se poate produce vindecarea de prejudecăți și aprecieri. Având aceste informații, oricând dorești să îți formezi o părere despre cineva, poți lua în calcul de acum încolo toate aspectele expuse până acum.

VORBIREA INCONȘTIENTĂ

Într-o zi, un bărbat merse la biserică pentru a se spovedi.

„Am vorbit urât despre alții“, recunoscu el în fața preotului, așteptând să primească rugăciunile care să-l elibereze de sentimentul de vinovăție. Preotul îi dădu însă o sarcină:

„Ia o pernă și un cuțit și urcă pe cel mai înalt acoperiș al orașului. Taie perna, după care întoarce-te din nou la mine.“

Bărbatul se minună de instrucțiunea stranie, însă, dorind să-

și elibereze conștiința de sentimentul de vinovăție, făcu ceea ce i se spusese, după care se întoarse din nou la biserică.

„Acum întoarce-te și adună toate penele“, îi ceru preotul.

„Nu se poate“, ripostă bărbatul. „Vântul le-a împrăștiat între timp în toate direcțiile.“

Preotul dădu aprobator din cap. „Acum înțelegi semnificația și efectele vorbirii inconștiente despre alții.“

Pe calea transformării

Atunci când te plimbi cu cineva, apare fenomenul de sincronizare. La fel se petrece și în cadrul relației de cuplu, fiecare urmărind să adapteze comportamentul propriu la cel al partenerului. În decursul timpului vei prelua anumite calități și manifestări de la el, iar el de la tine. Totodată, vei descoperi tot mai multe însușiri și manifestări noi, care nu au fost observate până atunci, sau sentimente și gânduri pe care credeai că le-ai depășit ori pe care nu le-ai perceput niciodată în acest fel.

Unele aspecte devin evidente după câteva săptămâni sau luni, iar altele abia după câțiva ani. Este posibil ca cineva de care ai fost îndrăgostit și pe care ulterior l-ai iubit să îți apară astăzi într-o lumină nouă. Sentimentele și gândurile tale despre acea persoană sunt altfel decât la început. Această transformare s-a produs atât de lent, încât abia ai sesizat-o. V-ați sincronizat în mod inconștient, v-ați adaptat mereu noilor situații, pentru a menține astfel ritmul. Dar în tot acest interval de timp este posibil să fi uitat de tine însuți.

La un moment dat îți vei pune întrebarea: „Unde am greșit? Trebuia să iau în acele clipe o altă decizie? Aș fi fost capabil să fac acest lucru?“

În cazul în care constați că nu a fost posibil să acționezi altfel, te poți întreba ce fel de forțe energetice au acționat în locul tău. Răspunsul la această întrebare te va ajuta să

descoperi al treilea secret al oglinzii.



În decursul unei relații
se modifică simultan trei aspecte:
comportamentul partenerului,
comportamentul tău
și modul de percepție reciprocă.

Dacă remarci aceste aspecte,
obiectivul relațional s-a modificat.
În acest moment nu mai vorbim
despre menținerea relației,
ci despre transformarea ei.



AL TREILEA SECRET
AL OGLINZII:

ECOUL

Descoperirea sursei reacțiilor evidente

„De ce mă comport mereu
așa cum nu intenționez de fapt,
iar partenerul meu într-un mod
care nu îmi este deloc cunoscut?“



Experiența directă a fenomenului de sincronizare cu o altă persoană trezește în noi sentimente plăcute. Când sincronizarea cu o altă persoană lipsește, trăim sentimentul că în interacțiunea dintre noi există ceva fals. Într-o stare de iubire reciprocă, se vor sincroniza tot mai multe calități și comportamente. Această sincronizare nu se desfășoară întotdeauna la fel – adică ambele persoane își așază piciorul stâng peste piciorul drept –, ci și în sens opus. Într-o relație apropiată, partenerul poate reacționa în mod diferit, fie acceptând, fie respingând anumite manifestări. El va acționa fiind întotdeauna determinat de tiparele și modelările subconștientului său.

Multe dintre manifestări sunt evidente de la începutul relației, deoarece pentru cei doi parteneri totul este nou și palpitant. Ulterior, multe dintre ele vor dispărea, învăluite fiind de ceața rutinei zilnice. Altele însă, care până în acel moment erau invizibile, devin acum vizibile.

Să luăm exemplul unei femei care poartă o sacoșă grea, iar partenerul se oferă să o ajute. Acest gest poate fi perceput ca un act cavaleresc, pentru care ea își va manifesta recunoștința. În cadrul relației există însă tendința ca partenerul mai puternic să ia sacoșa în mod firesc, fără a primi de fiecare dată cuvinte de mulțumire. Acest comportament nu este greșit, ci reprezintă rezultatul sincronizării automate în cadrul relației. Procesul de sincronizare va face ca relația și viața zilnică să fie percepute în mod fluent. Cu toate acestea, manifestările negative nu pot fi

evitate, deoarece ele acționează asemenea unei coaliții ascunse. Drept urmare, atunci când unul din cei doi va emite un gând inconștient, partenerul va avea mereu reacția corespunzătoare, asemenea unui ecou nedorit.

Inconștientul este mereu receptiv

În momentul în care partenerul manifestă o însușire sau se comportă într-un fel care îți displace, vei avea o atitudine de respingere. Această respingere tacită va fi resimțită prin intermediul norului emoțional și mental existent. Într-o astfel de situație este posibil ca inconștientul partenerului să cunoască sentimentul de „a fi respins“, motiv pentru care și-a creat deja de ceva timp o reacție strategică. Ea se poate manifesta prin dorința de retragere, atac, umor straniu, ironie, refuz, acțiuni compensatorii, reacții zgomotoase ori tacite... Din exterior aceste reacții strategice ale partenerului par puerile. Este firesc să se petreacă așa, deoarece ele au apărut în copilărie și au fost înmagazinate în subconștient sub forma unui tipar. Nu întâmplător spunem: „Nu fi copil!“ atunci când dorim să-l atenționăm pe cel de lângă noi pentru comportamentul neadecvat. Cu toate acestea, manifestarea respectivă nu poate fi stopată imediat. Chiar dacă comportamentul său este evident, pentru cel în cauză rămâne în continuare efectul unui tipar ascuns în subconștient. Forța lui va fi diminuată treptat când ne oprim să îl mai hrănim și începem să-l analizăm pentru a-i înțelege mecanismele.



Zgomotul

Gerald și Luise Meissner locuiesc împreună de câțiva ani. În tot acest timp Luise a sesizat la Gerald un comportament neobișnuit, care trezește în ea o reacție

furibundă: obișnuiește să înghită zgomotos când bea. Luise nu poate ignora zgomotul când servesc masa împreună și în încăpere este liniște. Gerald pare să celebreze acest comportament, ca și cum ar simți că pe Luise o deranjează zgomotul foarte mult.

Această situație poate părea infantilă pentru cei neimplicați. Dar pentru două persoane care mănâncă zilnic împreună, situația nu este însă deloc copilărească și le poate afecta relația. În astfel de circumstanțe devine aproape imposibil să iubești pe cineva, când trăiești totodată o stare de respingere față de comportamentul său. Luise ar fi făcut orice pentru a elimina această senzație de respingere din interiorul ființei ei. Aflându-se într-o situație disperată, avu ideea să pornească radioul sau televizorul, lucru care îl deranjă însă pe Gerald.

„Doresc să am parte de liniște măcar în timpul mesei“, îi spuse el soției.

Îmi doresc același lucru, gândi Luise. Cu toate acestea, nu avu curajul să exprime în cuvinte ceea ce o deranja, deoarece, pe de o parte, vroia să evite orice formă de tensiune, iar pe de altă parte, se rușina de propriile gânduri și de incapacitatea de a gestiona situația. Era conștientă de faptul că nimeni nu este vinovat pentru zgomotele produse, înțelegând foarte repede că problema era la ea. Cu toate acestea, nu găsea nicio soluție pentru conflictul care apăruse. O parte din ea începu să-l respingă pe Gerald, invocând și alte motive și justificându-și astfel atitudinea.

Vorbind cu prietenele ei despre problema apărută, înțelese că și ele remarcaseră unele manifestări stranii, dar care nu le deranjau. Aceasta era o dovadă în plus pentru Luise că problema se afla întru totul la ea.

Ce putea fi atât de deranjant, încât să o determine să-și părăsească soțul?

Într-o anumită măsură era conștientă de cauza reală a reacției interioare: aceasta se regăsea în perioada copilăriei,

când mama ei obișnuia să înghită băuturile în timpul mesei în același mod zgomotos. Ea obișnuia să ridice paharul, să îl privească, să îl apropie de buze, să-și depărteze cotul și să nu-și coboare brațul până când nu golea paharul. Știa că acest comportament îi deranja atât pe soț, cât și pe copii – cel puțin așa credea Luise –, și totuși continua să bea în același fel. Luise considera acest gest un act de demonstrare a puterii. Ea chiar ajunsese să deteste această atitudine, alegând în mod conștient să fie o persoană cu maniere alese, pentru a nu-i deranja pe cei din jur. Își dorea ca fiecare masă pe care o servește cu alții să devină o reală sărbătoare, plină de bucurie. Contrar acestei intenții, acum ședea la masă cu soțul, care avea același comportament ca și mama.

Nici în perioada copilăriei, nici în viața de adult, Luise nu avea cunoștință de trei adevăruri esențiale.

În primul rând, mama ei suferea de o stenoză esofagiană incipientă, adică o îngustare a tubului digestiv, motiv pentru care avea probleme la înghițire. Ea se străduia foarte mult să înghită, așa că nu sesiza zgomotele pe care le producea. Într-un final, s-a operat, dar tiparul de respingere s-a întipărit în subconștientul Luisei. De altfel, este bine cunoscut faptul că tot ceea ce respingem va fi atras la momentul potrivit în viața noastră.

În al doilea rând, Gerald nu avea o stenoză esofagiană, ci reflux gastroesofagian, încercând în mod inconștient să împiedice printr-o înghițitură puternică pătrunderea conținutului stomacal în tubul digestiv, dar fără succes. Comportamentul său se transformă într-un reflex, care determină o înghițitură mult mai zgomotoasă decât era normal. Deoarece nu era conștient de acest aspect și nu i se atrăsese atenția în această privință, nu considera necesar să schimbe ceva.

În al treilea rând, Luise înghițea în mod conștient și cât mai silențios deoarece la nivel subconștient decisese „să nu devină ca mama ei“, acordând acestui comportament ani la rând o atenție

mărită. Știm că, atunci când oferim o atenție mărită unui aspect din viața noastră, îl vom atrage automat.

Acum se vedea pusă în fața unei probleme pe care o respinsese permanent, fiind totodată nevoită să ia o decizie. Singura soluție pentru a ieși din acest cerc vicios al tiparelor părea să fie acela de a vorbi deschis despre tot ce o deranjează. Își făcu curaj și vorbi cu soțul ei despre tot ce o frământa. Nu avea nimic de pierdut în afara aparentei protecții interioare, care în final ar fi putut distruge relația lor. Îi mărturisi lui Gerald cât de rușine îi era de gândurile și sentimentele ei, explicându-i totodată motivul pentru care o deranjau acele zgomote, deși era conștientă că nu o făcea intenționat. Totutși, o parte din ea simțea reproș. Gerald o ascultă cu foarte mare atenție, iar în final, în loc să se înfurie și să o certe, îi spuse: „Sunt atât de fericit că mi-ai spus toate acestea!“

Începând din acea zi totul se schimbă. Gerald nu putea face nimic pentru a evita producerea zgomotelor, dar putea să controleze reacțiile declanșate. O anunța uneori pe Luise într-un mod nostim că va bea precum un cal dintr-un film western, ceea ce o făcea să izbucnească în hohote de râs. Reacția Luisei nu dispăru niciodată în totalitate, dar nu o mai deranja. După un timp putu să-și iubească soțul din nou, chiar și în momentele în care serveau masa în liniște.

Iubirea înseamnă să-l înțelegi pe celălalt. Neînțelegerea trezește mecanisme de respingere. Dacă dorești să accepți pe cineva sau o anumită situație și totuși nu o poți face, verifică și caută să înțelegi în profunzime ce te deranjează. Nu-ți orienta atenția în totalitate asupra celuilalt, ci asupra situației care a contribuit la trezirea stării de respingere.

Semnificația ecoului

Fiecare deține în interiorul ființei sale anumite programe

comportamentale, care au fost generate, de exemplu, de un reproș la adresa persoanei în cauză ori de un atac personal. Când un astfel de tipar devine activ la partenerul tău și declanșează în tine un antiprogram, apare ceea ce se numește „tipar relațional“. Odată activate, tiparele relaționale acționează independent de contribuția ta conștientă. Nici nu sunteți informați de acest lucru, și nici nu vă sunt solicitate mintea sau abilitățile personale, ci aceste tipare sunt controlate din exterior. Ele se modifică instantaneu, de îndată ce au fost recunoscute ca fiind tipare. În decursul analizei interioare vei cunoaște treptat toate programele comportamentale, modul în care ele iau naștere și soluția pentru a fi depășite.

Să presupunem că ființa iubită a trăit în timpul copilăriei unele experiențe neplăcute legate de alimentația sănătoasă. Poate a fost obligată de mamă să mănânce alimente sănătoase, dar care erau neplăcute la gust. În astfel de cazuri ar putea manifesta o atitudine de respingere de îndată ce abordezi tematica alimentației sănătoase. S-ar putea plânge că alimentele sănătoase nu sunt prea gustoase, că sunt mult prea scumpe sau că cei care oferă o atenție mărită acestor aspecte aparțin unui grup neobișnuit etc.

Tu ai fost bine intenționat, dar întâmpini respingere și proteste. Probabil ființa iubită se va îndupleca după un timp. Iar în final poate te va însoți chiar la cumpărături într-un magazin naturist. În situația descrisă, prima reacție a fost cea a subconștientului, iar cea de-a doua, a conștiinței.

Muzica relațională a subconștientului

Tiparul relațional funcționează asemenea tonomatelor cu discuri, pe care le găseai în unele restaurante sau discoteci. Se introducea o monedă, apoi se apăsa o tastă la alegere, de

exemplu tasta 19, care corespundea piesei „If you leave me now“ sau unei alte piese muzicale cunoscute. Temele muzicale erau corelate cu anumite stări precum îndrăgostirea, inaccesibilitatea, despărțirea, singurătatea, durerea sufletească sau gelozia. Rolul tonomatului era să acceseze o tematică sau să inducă o anumită atmosferă dorită de clienți.

Exista întotdeauna cel puțin o persoană atrasă de aparatul cu taste strălucitoare, chiar dacă era doar din curiozitatea de a vedea ce se petrece. Dacă tonomatul rămâne în continuare în încăpere, există două variante prin care s-ar putea modifica ceva odată cu apăsarea tastei 19. Fie cineva deschide tonomatul și înlocuiește discul corespunzător tastei 19, fie îl scoate pur și simplu din tonomat.

În mod analogic, subconștientul tău deține o serie de discuri cu piese muzicale diferite, fiecare trezind o stare interioară specifică. Unele piese îți plac, altele nu. Unele îți plac, însă nu întotdeauna și la orice oră. Este suficient să vină cineva, să introducă o monedă și să apese o anumită tastă.

Bineînțeles că suntem oameni, și nu tonomate. Deținem o minte și o conștiință, cunoaștere și voință. Nu același lucru se petrece și la nivel subconștient; el nu se gândește la lucruri noi, ci doar derulează ceea ce a înregistrat și îi este cunoscut.

Relațiile de lungă durată nu sunt doar generatoare de fericire, ci și taste perfecte. La un moment dat fiecare tastă va fi accesată, deoarece un element esențial în relații constă în a ne reactiva reciproc tastele.

Cum ia naștere ecoul

Acolo unde nu există nicio experiență înregistrată, nici nu se va declanșa ceva odată cu apăsarea unei taste. Dacă la ființa iubită, în dreptul tastei 19 cu însemnul „frica de a pierde“, nu există discul cu melodia „If you leave me now“, atunci nu se va

petrece nimic, indiferent de cât de des vei apăsa respectiva tastă. Vei trăi o experiență minunată, deoarece ea nu va reacționa la o asemenea temă.

Să ne imaginăm pentru o clipă că ești o persoană care a avut unele experiențe dureroase legate de despărțiri și căreia frica de a pierde o ființă dragă nu îi este străină. În subconștientul tău poate exista piesa muzicală care îi sugerează că, atunci când iubește, va experimenta totodată frica pierderii. Această stare poate proveni, de exemplu de la o traumă trăită în copilărie, când te-ai confruntat cu drama pierderii pe care a suferit-o mama ta atunci când tatăl tău a părăsit-o. Subconștientul a înregistrat acest eveniment și a înmagazinat o parte din frica respectivă.

Ulterior, vei fi la rândul tău părăsit, situație care a reactivat frica din copilărie: „Dacă îmi iubesc partenerul foarte mult, în final el mă va părăsi și va fi foarte dureros pentru mine."

Cu aceste antecedente, vei întâlni o persoană care pur și simplu nu se va îngrijora dacă rămâi sau nu lângă ea, deoarece ea nu a experimentat situația de a fi părăsită. Probabil vei gândi: „Nu se teme deloc că mă poate pierde? Nu însemn nimic pentru ea? Nu mă iubește?"

Subconștientul va încerca să afle dacă presupunerea este corectă. Poate că va urmări să genereze în celălalt frica pierderii, doar pentru a verifica dacă există vreo reacție. Modul de acțiune se petrece în mod inconștient, creând anumite situații, menite să declanșeze, de exemplu, stări de gelozie. Subconștientul va interpreta reacțiile ca fiind o dovadă a fricii de abandon: „Este gelos, deci mă iubește. Atunci și eu îl voi iubi pe el."

Subconștientul va verifica mereu dacă gelozia («iubirea») este în continuare prezentă, generând noi situații conflictuale. Prin intermediul gândirii logice el se va întreba: „Cum va continua relația dacă voi acționa în pemanență la fel?"

Ființa iubită va încerca poate mai întâi să îl oprească și, dacă în decursul timpului nu se va modifica nimic, e posibil ca la un moment dat să te părăsească. În felul acesta tiparul ascuns a generat situația care trezea cea mai intensă frică, și anume și teama de abandon.

Acesta este modul în care funcționează un tipar al subconștientului. Datorită semnificației sale esențiale în cadrul fiecărei relații, vom vedea în continuare cum să punem în evidență toate tiparele relaționale importante și să dezvăluim totodată mecanismul lor de funcționare.

„Care este rolul meu?“ – Recunoașterea ecourilor inconștiente prin intermediul oglinzii

Tiparul comportamental al ființei iubite îți va dezvălui întotdeauna modul în care îl declanșezi. În astfel de situații întreabă-te: „Care este rolul meu în declanșarea sau hrănirea acestui tipar ?“

- „În anumite situații iubita mea se comportă precum un copil, probabil mă manifest eu ca un tată. Este oare adevărat? De ce acționez în felul acesta? Cum aș putea stopa acest comportament, pentru ca iubita mea să nu mai fie nevoită să se comporte ca un copil?“
- „Iubitul meu este adeseori «absent», poate pentru că sunt o ființă singuratică? În realitate și el este singur? Cum aș putea opri manifestarea acestei stări de singurătate pe care o simt în mine, astfel încât iubitul să nu mai fie nevoit să reacționeze în oglindă?“
- „Când ființa iubită are pretenții și așteptări de la mine, este posibil ca și eu să mă manifest la fel ori ca cel care în final i le

va împlini. Cum să renunț la aceste așteptări, pentru ca partenerul să nu mai fie nevoit să le împlinească și să nu mai pretindă nimic?“

- „Iubita mea nu s-a decis să fie în totalitate cu mine, probabil pentru că nici eu nu am fost hotărât în ceea ce o privește pe ea. Regăsesc oare această indecizie în mine? Cum aș putea fi mai evident în comportamentul meu față de ea, astfel încât și ea să fie mai clară în intențiile ei față de mine?“
- „Iubitul meu se află într-o continuă stare de suferință fără motiv. Identific oare iubirea cu ajutorul pe care îl acord în caz de suferință sau îi ofer o deosebită atenție doar atunci când se simte rău? Am mai fi împreună dacă nu ar exista un motiv de suferință sau o problemă? E posibil atunci ca iubitul să se oprească din dorința de a trezi în mine o stare de compasiune.“
- Toate aceste întrebări de autoevaluare pot fi utile în înțelegerea cauzei care a declanșat apariția ecoului. Odată înțeleasă, vei face pași importanți în dezvoltarea personală și relațională, în timp ce alții vor continua să reacționeze la fel ca și până atunci.



Marea curățenie (1)

Matthias Neumann este de profesie antreprenor. Din acest motiv pleacă în fiecare săptămână în delegații, fiind doar la sfârșit de săptămână acasă. Această profesie îl determină să fie în permanență în contact cu oameni de succes. Unii dintre ei sunt renumiți în domeniul respectiv și chiar figuri marcante. În cadrul acestui grup, cu care Matthias interacționează permanent, nu doar în interes de serviciu, a întâlnit-o pe Stefanie Romero. Consiliera atractivă din domeniul PR i-a fost prezentată în cadrul unei discuții purtate cu un client.

Bucuria de a colabora cu oameni care erau în căutarea succesului i-a apropiat mult pe Matthias și Stefanie. În decursul următoarelor săptămâni cei doi au descoperit treptat multe pasiuni comune: opera, teatrul, balurile, evenimentele pentru publicul larg, un anumit gen de ținută vestimentară, interesul pentru case cu o arhitectură deosebită, fascinația pentru lumea celor plini de succes și renumiți... . Toate acestea demonstrau existența unui gust comun și a ideilor asemănătoare despre viață.

Le mergea bine și, după un an și jumătate, au decis să-și îndeplinească o mare dorință, și anume să închirieze o casă la marginea orașului. Aveau și alte vise pentru perioada ce avea să urmeze: cai, câini și o viață modestă în mijlocul naturii. Pentru moment se bucurau însă de frumusețea prezenței reciproce.

Felul în care se iubeau Mathias și Stefanie se putea defini prin următoarele atribute: mărinimie, distincție, transparență și înțelepciune. Datorită profesiei, Mathias considera de bună cuviință ca viața profesională să interfereze într-o anumită măsură cu cea privată, motiv pentru care își invita adeseori noii colegi de serviciu la el acasă. Își dorea, de asemenea, să le-o prezinte pe Stefanie noilor parteneri de afaceri.

Pentru că astfel de evenimente erau inopinate, Matthias obișnuia să o sune pe Stefanie vineri după-amiaza la serviciu, pentru a o anunța de vizita oaspeților care urmau să sosească în aceeași seară. Stefanie știa că Matthias dorea să le prezinte locuința, așa că trebuia să fie ordine în casă atunci când ajungeau oaspeții. Lucrând în același domeniu, Stefanie era conștientă de importanța acestor relații de afaceri. Pleca de fiecare dată în grabă de la serviciu pentru a face cumpărăturile, continuând cu ordinea în casă și prepararea mesei pentru oaspeți.

La început, totul li s-a părut nou și palpitant. Matthias și Stefanie adorau discuțiile purtate despre oaspeții speciali, se

bucurau împreună de impresia bună pe care le-o lăsa casa oaspeților și despre buna desfășurare a serii. Cu timpul deveniseră o echipă perfectă și invitațiile se înmulțiră.

Relația lor a continuat în același mod timp de trei ani, fără evenimente ieșite din comun, până în momentul în care Stefanie a primit o întrebare care i-a modificat radical punctul de vedere.



Ceea ce percepi în relația voastră
ca fiind la fel este generat de
forța energetică care vă ține împreună.

Ceea ce percepi ca fiind diferit
se datorează forței energetice care vă face
să creșteți, să vă dezvoltați.



Ecourile și legea elementelor corespondente

Datorită legii rezonanței, ceea ce există în noi va atrage întotdeauna elementul care corespunde, elementul potrivit. „Potrivit“ nu înseamnă neapărat că totul decurge cum ne-am dori sau că există întotdeauna asemănări, ci că tiparele evidente sau ascunse din sistemul propriu se vor uni cu tiparele evidente sau ascunse din sistemul celuilalt. Din acest moment ele se vor derula în același mod în care au fost construite.

Vestea bună este că, în momentul în care un anumit tipar dispare din ființa ta, nu mai atrage și tiparul celuilalt. Astfel, posibilitatea revenirii unor situații dureroase, a unor sentimente înlănțuitoare sau a unor conflicte neplăcute dispare.

Nu trebuie condamnat faptul că există în noi anumite tipare, dat fiind că ele sunt inerente oricărei ființe umane. Ele ne definesc ca ființe umane și personalități individuale. De

asemenea, nu trebuie să privim tiparele ca pe ceva negativ, care trebuie neapărat înlăturat. Atâta timp cât relația de iubire îți împlinește propriile dorințe și aspirații, este satisfăcătoare și cu adevărat dătătoare de fericire, atunci este necesar să descoperi și acele elemente care se împotrivesc aspirațiilor tale.



Marea curățenie (2)

Dr. Josef Martin este de mai mult de douăzeci de ani medicul familiei ei. O cunoștea pe Stefanie de la încheierea școlii, iar Stefanie îl simpatiza mult, chiar dacă, spre norocul ei, îi solicitase foarte rar serviciile. De data aceasta ea venise doar pentru o adeverință medicală. În ultima vreme se simțea slăbită și irascibilă, nu mai avea dispoziția necesară să-și petreacă timpul cu colegii și chiar și serviabilitatea față de clienții pe care îi avea de ani de zile nu o mai încânta. Ceva se schimbase considerabil în ființa ei. Ceva de care nu era întru totul conștientă, dar pe care îl percepea foarte clar. Într-o anumită măsură se temea să nu devină depresivă sau să sufere de o boală gravă.

După o consultație amănunțită, dr. Martin concluzionă că simptomele, deși evidente din punct de vedere fizic, nu indicau existența unei boli, ci a unei stări mărite de stres.

„Ce vă tensionează?“, întrebă el.

„Nimic deosebit“, răspunse ea. „Sunt într-adevăr mereu ocupată, dar cine nu este?“

Medicul nu cedă. „Stare de nervozitate, mâinile vă tremură, lipsă de concentrare, somn agitat, digestie perturbată, lipsa chefului de viață ...“ Enumera simptomele pe degetele de la mână. „Nu există un rezultat medical concludent. Dar în mod cert există o tensiune mărită. Poate doriți să consultați un psiholog?“

„Cu siguranță nu doresc asta“, ripostă Stefanie.

„Probabil aveți nevoie de mai multă odihnă“, spuse dr. Martin împăciuitor. „Ceva ce compensează munca, ceva ce vă readuce echilibrul. Faceți ceva în această direcție?“

„Da“, răspunse Stefanie fără să ezite. „Mulțumesc, voi proceda așa cum mi-ați sugerat.“

După ce părăsi cabinetul și primele reacții de respingere se estompară, se gândi din nou la întrebarea pusă de medic. El o întrebase ce anume declanșase această tensiune și ce făcea pentru a o diminua. Medicul fusese bine intenționat, dorind să-i sugereze că are nevoie de mai multă relaxare, și cu toate acestea el pusese mai multe în mișcare în mintea ei.

Stefanie își verifică programul zilnic și săptămânal, căutând evenimentele și situațiile care îi provocau o stare de încordare sau de relaxare. Faptul că după o investigație amănunțită nu găsise nicio sferă a vieții ei, în fața căreia să se poată abandona cu adevărat, o puse pe gânduri. Nici măcar faptul că era împreună cu Matthias. Această conștientizare fu precum o lovitură cu ciocanul, deoarece clipele petrecute cu iubitul ar fi trebuit să fie cele mai frumoase clipe ale săptămânii. Oarecum aceste momente erau și frumoase, și generatoare de stres. Stefanie privi adeverința medicală.

Știa că ceva nu este în regulă ...



Orice manifestare inconștientă dintr-o relație
este conexă cu o alta.
Aceste interacțiuni reciproce
nu trebuie să fie neapărat identice.

Ele trebuie doar să se potrivească,
precum două piese de puzzle.



AL PATRULEA SECRET
AL OGLINZII:

LOGICA SENTIMENTELOR

Dezvăluirea parcursului ascuns

„Am crezut întotdeauna
că sentimentele sunt cele care ne unesc.
Atunci cum de pot să ne și despartă?“



În cadrul unei relații, sentimentele nu au nicio legătură cu norocul sau ghinionul, cu a face bine sau a greși. Ele nici nu se manifestă întâmplător, nici nu au ceva de-a face cu voința proprie. Sentimentele sunt declanșate. În ce mod și când anume sunt declanșate depinde de un program inconștient. Să revenim la exemplul cu tonomatul muzical: pe CD-ul respectiv, detaliile legate de numărul 19 și de eticheta „teama de a pierde“, existente în subconștientul partenerului, au fost întipărite cu mult timp înaintea apariției tale în viața sa. Nu întâmplător vorbim despre amprenta copilăriei sau despre trauma nașterii. Așa cum doar prin simpla privire a unui CD nu vei cunoaște conținutul său, tot așa nu vei vedea nici tiparele ce se ascund într-o ființă umană. Ce conține CD-ul poți afla doar în momentul în care pornești player-ul.

Decizii luate contrar oricăror rațiuni

Când apăsăm o anumită tastă, tiparul corespondent din subconștient va genera anumite emoții. Iar aceste emoții vor invada spațiul interior al persoanei în cauză, precum muzica din tonomat care umple întreaga încăpere a unui restaurant. Dintr-odată totul devine viu, agresiv, armonios, romantic sau generator de teamă.

Dacă nu îți place muzica, poți părăsi restaurantul în orice clipă. Dar nu îți vei putea părăsi niciodată propriul corp doar din cauză că nu îți plac sentimentele declanșate de altcineva. Cu toate acestea, mulți părăsesc încăperea atunci când apar prea multe emoții, altfel spus, ei încearcă să fugă din restaurant.

O bună parte a muzicii din cadrul relației voastre este astfel înmagazinată în subconștient. În clipele frumoase nu e nevoie să vă preocupe acest fapt. Dacă însă apar probleme sau tensiuni, expunerea următorilor factori care țin de forța energetică respectivă te va ajuta să nu aluneci într-o stare de inconștiență. Cele ce urmează se petrec așa de repede, încât le vei percepe ca fiind ceva unitar, însă dacă le vei privi cu încetinitorul, ele se vor derula astfel:

- Într-o primă etapă este activat un tipar al subconștientului. De exemplu, atunci când celălalt spune ceva anume sau face un anumit gest.
- Odată cu activarea tiparului vor fi activate și emoțiile corespondente.
- Mintea va percepe și va analiza reacția ta.
- Ulterior, mintea va căuta o cauză, se va uita în jur și îl va acuza pe partener pentru ceea ce a spus sau a făcut. „El este

vinovat.“ Rareori mintea este conștientă de faptul că adevărata cauză a senzațiilor de singurătate, furie, dezamăgire, apărare sau a temerii de a nu fi părăsit nu se află în partener, ci în propriul subconștient, care rămâne în cea mai mare parte ocultat.

De îndată ce recunoști respectiva manifestare în fiecare dintre voi, totul se va schimba. Reproșurile și sentimentele de vinovăție vor dispărea, trăind un sentiment eliberator atunci când un tipar adânc înrădăcinat va apărea în sfera conștientului vostru comun.

Am putea spune: „Nu aș vrea să cunosc toate acestea în detaliu, căci astfel magia din relație ar putea dispărea, totul devenind rigid și lipsit de romantism.“

În realitate, se petrece exact opusul: tot ce are loc automat și exact în aceeași manieră nu mai este romantic la un moment dat. Adeseori este chiar insuportabil și devine astfel o cauză a problemelor.

Atâta timp cât o relație este în mișcare și se transformă, ea este vie. De îndată ce totul se repetă, ea moare treptat. Tiparele inconștiente mențin aparent continuitatea ei, dar ucid iubirea existentă. Ele elimină gradat spontaneitatea și o înlocuiesc cu evenimente automate, ceea ce face ca multe relații să nu poată supraviețui.

Dacă înlături un tipar vechi dintr-o relație, ea va deveni din nou fluidă. De asemenea, când vei recunoaște și vei înlătura gradat tiparele din tine, te vei simți și tu viu, liber și ca nou-născut.

INDIANUL ȘI LUPII

Hiawatha, un indian vârstnic, îi povestea nepotului său Anuji despre o mare tragedie a poporului său și cât de mult îl preocupa asta chiar și după mulți ani.

„Ce simți acum, când vorbești despre asta?“, voia Anuji să știe.

Hiawatha răspunse: „Este ca și cum ar lupta doi lupi în inima mea. Un lup este agresiv și dornic să se răzbune. Celălalt este generos și plin de iubire.“

Anuji întrebă atunci: „Care lup va câștiga bătălia din inima ta?“

„Lupul pe care îl hrănesc“, spuse bătrânul.

Problema responsabilității

Cine este vinovat? Cine a început? Cine să înceteze primul și referitor la ce? Sentimentele și emoțiile determină în cea mai mare măsură o relație. De aceea, cauza și vina sunt adesea temele principale când vine vorba de probleme și soluții. În decursul unei vieți relaționale, constituită din una sau mai multe relații, majoritatea ființelor parcurg un proces al cunoașterii.

Nivelul de conștiință 1: Reproșul

O ființă o face pe o alta răspunzătoare pentru cum se simte. „Mereu faci lucrul ăsta. Mă enervează și mă întristează. Mă rănește. Tu ești vinovat pentru că îmi merge atât de rău.“

Nivelul de conștiință 2: Respingerea

Partenerul respinge starea de responsabilitate, neînțelegând legătura sau nedorind să preia responsabilitatea pentru ceva atât de imprevizibil precum sentimentele celuilalt. „Eu nu fac așa ceva. Dimpotrivă, tu faci mereu același lucru și mă faci să mă simt rău. Eu sunt nevoit să sufăr, deși nu îmi doresc asta, de aceea mă comport astfel.“

Nivelul de conștiință 3: Confuzia

Unul sau ambii parteneri recunosc că sentimentele lor sunt oarecum corelate, fără un început sau un sfârșit clar. Nu există doar un făptaș sau doar o victimă. Ambii iubiți contribuie la derularea evenimentului conflictual, iar în final ei vor afirma: „Nu știu cum să continuăm. Știu doar că nu doresc ceea ce se petrece acum."

Nivelul de conștiință 4: Soluția mentală

Unul sau ambii parteneri intuiesc faptul că adevărata sursă a sentimentelor și emoțiilor se află întotdeauna în ei înșiși. Se vor învăța reciproc că fiecare este arhitectul propriilor sentimente și trăiri. „Nu pot face nimic în legătură cu sentimentele tale. Tu ești responsabil pentru existența lor, de aceea ar trebui să te descurci cu ele." Cel acuzat percepe asta ca fiind o mare desconsiderare, chiar dacă înțelege logica, sau o rană emoțională.

Nivelul de conștiință 5: Înțelegerea

A atribui altcuiva responsabilitatea pentru propriile sentimente poate funcționa pentru o perioadă de timp. La modul practic, acest comportament va distruge însă iubirea dintre cei doi, deoarece respectul reciproc − starea cea mai înaltă pe care cei doi o pot trăi − va dispărea. Odată ajunși la acest nivel de înțelegere, va apărea un nou grad de conștiință.

Nivelul de conștiință 6: Oferirea respectului

Cine pătrunde cu o scară în magazinul de porțelanuri nu va afirma: „Este problema porțelanului dacă se sparge. În ceea ce mă privește, mă mișc după cum consider." Când intrăm într-un magazin de porțelanuri suntem conștienți că ele sunt fragile, dar și foarte frumoase. Dacă nu acordăm respect frumosului și fragilului, nu vom cunoaște aceste senzații și vom găsi plăcere

în a distruge.

La începutul unei relații de iubire, vei pătrunde într-un spațiu al cunoașterii și practicii prudenței și respectului. Dacă relația este trăită în mod conștient, ținând cont de aceste aspecte și de dorința de transformare, se va atinge cel mai înalt nivel pe care două ființe umane îl pot experimenta împreună. În astfel de momente îi vei acorda celui de lângă tine spațiu pentru a respira și te vei mișca prudent, pentru a nu răni. Iubirea reciprocă oferă totodată forța necesară pentru a rămâne și vă dezvolta împreună.



Marea curățenie (3)

În decursul lunilor următoare sănătatea Stefaniei se înrăutăți. Era permanent irascibilă, insuportabilă și permanent tensionată.

Adeseori vibra fiecare celulă în ea, fiind tot timpul neliniștită. Deoarece Matthias lipsea în timpul săptămânii de acasă, Stefanie își găsi o salvare prin concentrarea asupra treburilor din gospodărie. De fapt, era fericită cu această muncă, știind că nimic nu poate fi mai rău decât să stai acasă degeaba și să aștepți sfârșitul de săptămână.

Stefanie avea totodată sentimentul că viața ei se învârtea în jurul muncii de la serviciu și de acasă. Serviciu și curățenie, curățenie și serviciu. Pe lângă asta, avea și rolul de gazdă și „de partener într-o relație“ doar la sfârșitul săptămânii.

Într-o vineri după-amiaza, Matthias se întoarse de la serviciu și o găsi pe Stefanie făcând ca de obicei curățenie.

„Iubito, spune-mi, te rog, de ce faci permanent curățenie când mă întorc de la serviciu?“, întrebă el.

„Pentru că sunt atât de multe de făcut, iar seara, după serviciu, nu reușesc asta“, răspunse ea. „Sunt gata imediat.“

Matthias înțelese lucrul acesta și făcu ceea ce făcea mereu. Se așeză în camera de zi, pentru a citi ziarul, se enervă din cauza agitației din casă și, după un timp, începu și el să trebăluiască. În tot acest timp începuse un dialog interior, în care îi spunea lui Stefanie cât de mult îl enerva agitația din casă. Stefaniei nu îi spusese însă niciodată în mod direct ce gândea, deoarece o plăcea mult și îi cunoștea încordarea. „O tensiune în plus nu a făcut niciodată vreun bine unei relații“, gândi el.

Totodată, o parte din el aprecia faptul că se întoarcea într-un cămin îngrijit. Totul are prețul său. Astfel, în lunile următoare, se rezumă la dialogurile interioare.

Niciunul dintre ei nu intuise faptul că relația lor nu se dezvolta întâmplător, ci urma un anumit tipar...

„Al tău? Al meu? Cine este vinovat?“ – Cui aparțin sentimentele / senzațiile în relații?

Sentimentele sau senzațiile nu aparțin niciunui partener dintr-un cuplu. Majoritatea sentimentelor / senzațiilor și emoțiilor aparțin tiparelor. O excepție fac doar acelea – care de fapt nici nu sunt – definite ca fiind cele patru mari stări ale sufletului: tăcerea, uniunea cu totul (forma singurătății în comuniune cu Marele Tot), iubirea și beatitudinea. Restul sentimentelor / senzațiilor sunt controlate de procesele din subconștient. Conținutul subconștientului aparține la modul concret trecutului.

Sentimentele celuilalt

Nimeni nu este «responsabil» pentru sentimentele sau senzațiile celui de lângă el. Suntem responsabili doar pentru ceea ce putem controla. Nu vom putea controla nici tiparele ascunse din subconștientul partenerului, care provin din răni

sufletești vechi, și nici pe partener, pe termen lung. Probabil cunoști unele cazuri în care cineva a încercat acest lucru, urmând ca după douăzeci și mai mulți de ani să spună: „Mi-a fost clar de la început ce se va petrece, dar am crezut că iubirea va vindeca totul. M-am străduit mult, dar în final am eșuat.“

Nu reușești deoarece tiparul ascuns al celuilalt nu se va vindeca atâta timp cât el nu dorește asta sau nu-l poate confrunta. Dacă te transformi în terapeutul nedorit, trebuie să fii totodată vigilent pentru a nu atinge butonul roșu. În final, este chiar posibil să culegi doar nemulțumiri.

Sentimentele proprii

La fel de adevărat este că nimeni nu este în mod exclusiv responsabil pentru sentimentele sale, deoarece multe reacții care apar nu pot fi controlate sau prevenite. Ele se manifestă în interiorul nostru, dar nu sunt subordonate deciziilor sau dorințelor noastre.

Fiecare deține însă un liber arbitru, prin intermediul căruia poate să alege să privească în el însuși, pentru a descoperi acele adevăruri care îl ajută „să devină conștient“ dincolo de tipar. În cazul în care acest lucru nu este dorit, tiparele vor menține în continuare controlul.

Relația

Responsabilitatea asumată de ambii parteneri apare în cadrul relației. Ea nu trebuie manifestată față de sentimente, ci față de efectele declanșate.

Odată devenit conștient de faptul că declanșarea unei emoții reprezintă efectul activării unui tipar, vei înțelege totodată de ce ea se va încheia la fel de repede. În realitate, tiparul nu are nimic de-a face cu tine, existând în partenerul tău cu mult timp înainte ca tu să intri în relația respectivă. Tiparul reacționează pentru că a fost activat un buton. Situația

s-ar fi derulat în mod asemănător, indiferent de cine se află alături.

Zece corespondențe din logica emoțională

Îți va fi mult mai ușor să gestionezi în mod conștient propriile emoții și reacții sau pe cele ale partenerului odată ce ai înțeles logica – adesea ilogică – emoțională.

1. Sentimentele sunt transmisibile

Când ființa iubită este furioasă, nu vei rămâne neafectat, chiar dacă starea de furie nu este îndreptată împotriva ta. În preajma sa te afli parcă în apropierea unei lămpi a furiei, care își proiectează neîncetat lumina asupra ta. Asta se petrece până când va apărea și în tine o formă de mânie, pe care o vei exprima poate în felul următor: „Doresc să înceteze odată cu asta.“

Dacă ființa iubită este tristă și îi ești apropiat, te afli în fața lămpii tristeții. Chiar dacă până acum ai fost bine dispus, nu vei reuși să îți menții starea de fericire în lumina permanentă a tristeții. Fie buna ta dispoziție va înlătura tristețea celuilalt, fie tristețea sa va alunga fericirea ta.

Fiecare emoție a partenerului este asemenea unei lămpi. Același lucru se petrece cu fiecare din emoțiile tale. Fiind implicați într-o relație, veți experimenta dansul sau jocul sentimentelor și emoțiilor. Dacă relația este armonioasă, atunci totul poate fi foarte frumos, viu și plin de satisfacții. Mulți oameni caută tocmai acest lucru, dorind să trăiască vivacitatea, emoția și aventura. În cazul în care apar probleme, motivul poate fi jocul emoțional existent, care a devenit de sine stătător. Verifică întotdeauna dacă pentru situația ta actuală de spirit există într-adevăr un motiv real sau doar a fost preluată de la

partener.

- Verifică: „Îmi aparține oare această emoție?“

2. Sentimentele pot fi o oglindă

Sentimentele tale pot activa sentimente identice în celălalt. Dacă ești mereu indispus, la un moment dat va fi și ființa iubită indispusă. Situația poate fi și inversă. În cazul în care nu agreezi ceva la ființa iubită, ea poate fi în momentul respectiv doar reflexia a ceea ce nu îți place la tine.

- Întreabă-te: „Sunt oare eu în aceste clipe așa?“

3. Sentimentul mai durabil va învinge

Dacă privești lumea cu un pozitivism reținut și ființa iubită este permanent pesimistă, în final veți trăi deopotrivă sentimentul în cauză. Nu vei reuși să menții pe termen lung o stare de bine alături de un partener care trăiește contrariul.

- Întreabă-te: „În care nor comun ne menținem?“

4. Sentimentele devin mai puternice atunci când vrem să le înlăturăm

Sentimentele nu doresc să fie reprimate, ci privite în față. „A lăsa să existe“ este atitudinea potrivită. În schimb, dacă dorim să ne ferim de sentimentele neplăcute sau alergăm după anumite stări, va fi nevoie să tot alergăm.

- Verificați: „Ce evit să simt în acest moment?“

5. Sentimentele întăresc gândul permanent

Gândurile voastre reacționează la sentimentele existente în voi pentru că acestea vor să analizeze și să amelioreze situația. Dar cu cât ne gândim mai mult la ele, fără să acționăm, cu atât mai puternice vor deveni sentimentele. Un simplu „da“ este

cuvântul care acceptă situația, fără a o amplifica.

- Întreabă-te: „Cu ce mă ajută să mă gândesc permanent la această situație?“

6. Gândul orientat permanent asupra situației va amplifica sentimentele

Gândurile vor să îți fie bine. Dorești să înmulțești gândurile bune și să le eviți pe cele rele. Din acest motiv mintea acoperă adevărul cu un voal, preferând să se preocupe mai bine de o iluzie, care se hrănește din speranțe. Astfel se creează o bulă a iluziei, îndeosebi în relație. Soluția eliberatoare apare prin evitarea manipulării sentimentelor.

- Întreabă-te: „Poate situația este cu totul alta. Există oare un adevăr pe care nu doresc să-l văd?“

7. Sentimentele nu pot minți

Gândurile pot fi uneori ascunse. Cuvintele pot fi denaturate. Nu și sentimentele, deoarece ele pot fi percepute de celălalt prin intermediul norului comun. Soluția ideală în relații este împărtășirea și împărțirea. Astfel, cuvintele și sentimentele coincid, păstrând încrederea nealterată.

- Fii atent: „Corespund cuvintele și acțiunile mele cu felul în care mă simt?“

8. Niciun sentiment nu poate fi reprimat pe termen lung

În cazul în care gândurile și sentimentele se contrazic, fiecare va tinde să urmeze mai întâi gândurile, dar în final va urma sentimentele. Acordă prioritate sentimentelor în fața oricărui argument. Dacă nu le agreezi, permite ca acesta să fie cel mai important argument.

● Verifică în tine: „Reprim în acest moment ceva în mine?“

9. Iubirea nu se aseamănă cu niciun alt sentiment

Adeseori confundăm în mod inconștient iubirea cu alte sentimente. Se vorbește mult despre iubire sau ne gândim adeseori la ea, și totuși în momentele respective acest lucru nu are nimic de-a face cu iubirea. Deoarece asta constituie unul dintre cele mai importante motive de conflict într-o relație, în capitolul următor vom prezenta cele mai mari erori pe tema iubirii.

● Întreabă-te: „Existe în acest caz vorba despre iubire?“

10. În final iubirea va învinge

Aventură, emoție, joc, distracție. Senzația de a fi viu, de a fi dorit sau senzația de plăcere. Aceste trăiri emoționale pot oferi mult pe termen scurt. Ne dorim să trăim ceva nou sau care ne lipsea. Pe termen lung însă, dorul de a iubi va fi în final mai puternic decât toate celălalte sentimente și nu poate fi înlocuit cu nimic. Celui care în realitate caută doar iubirea îi poți distrage atenția cu multe aspecte. Dar nu îl vei putea împlini cu nimic altceva decât cu iubirea.

● Decide pentru tine: „Urmez calea care în final va atrage iubirea?“



Întreabă planul neutru

Dacă vei căuta o soluție pentru o situație dificilă,
emoțiile vor ascunde adeseori soluția.

De aceea întreabă-te pentru o clipă:
„Cum aș decide sau aș acționa
dacă nu aș avea sentimente?“

În felul acesta vei descoperi

cel puțin un indicator neutru,
care poate fi analizat.





Marea curățenie (4)

Era primăvară. Paștele bătea la ușă și Matthias se bucura să fie din nou acasă împreună cu Stefanie. Cel puțin o parte din el, deoarece după trei ani de când erau împreună se temea de ceva necunoscut. Cuvântul cel mai potrivit pentru a defini această stare este probabil „gol“. Îi displăcea senzația de gol. Nu îl dorea nici în viața, nici în munca sa și în niciun caz nu dorea ca el să existe în cuplul lor. Matthias corela starea de vid cu sfârșitul. Vidul nu avea legătură cu iubirea și nici cu o viață în doi.

Matthias simțea adeseori acest vid când se întorcea acasă. Nu era ceva fizic, Stefanie fiind mai mereu acasă. Îi era însă teamă că dispăruse forța magică ce trezea sentimente de bucurie și iubire, chiar și atunci când doar ne gândim la ființa iubită.

Gândurile generează realități, se gândea Matthias, încercând să își mute atenția de la aceste gânduri negative. Prin meseria de trainer, era deja obișnuit să fie așa cum se așteaptă ceilalți. Din acest motiv se comporta și față de Stefanie adesea așa cum considera el că ar trebui să fie, pentru ca relația lor să funcționeze bine.

Uneori îi era destul de greu. Îl deranja îndeosebi faptul că Stefanie era mereu preocupată să strângă sau să curețe ceva, exact atunci când după o săptămână solicitantă își dorea liniște. Cum să te relaxezi când cel de lângă tine se plimbă cu aspiratorul prin casă?

Uneori devenea atât de agitat și de agresiv, încât se întreba dacă nu era pe punctul de a trece prin aceleași momente dificile

precum iubita sa.

Matthias încercase uneori să vorbească despre acea situație, constatând însă că Stefanie o percepea ca pe un atac.

„Cine să facă toate acestea?“, ripostă ea. „Termin imediat.“ „Mâine avem vreo vizită?“„Plouă oricum torențial.“„Doar îți dorești și tu o casă curată, nu-i așa?“ „Nu avem nimic altceva plănuit!“ „Pe mine mă relaxează asta.“ Existau mai multe motive decât trepte în casa scării.

De aceea Matthias se gândi cum să îi distragă atenția de la curățenie. Din punctul lui de vedere, Stefanie acționa ca cineva care se afla într-un cerc vicios fără sens. Asemenea celui căruia îi lipsea împlinirea, preocupându-se de acțiuni compensatorii. Din această cauză încerca să dea relației senzația de împlinire. Organiza excursii, cumpăra bilete pentru evenimente diverse, făcea mereu planuri pentru modificări necesare în casă. Stefanie se bucura de toate acestea, având astfel țeluri comune. Așa au luat naștere în decursul timpului iazuri în grădină, fântâni, locuri special amenajate pentru grătar, terase, pavilioane, straturi cu flori și multe alte înfrumusețări. În timp ce lucrau la un proiect comun, el se simțea împăcat și împlinit. În acele momente aveau mereu ceva de discutat, iar în final aveau un rezultat pentru care se bucurau împreună. În cazul în care nu aveau însă nimic de făcut, Matthias constatase că Stefanie nu era capabilă să rămână liniștită într-o încăpere cu el. La scurt timp se ridica din nou pentru a-și găsi de lucru prin casă. Neliniștea ei era preluată de el, începând el însuși să-și caute o preocupare. În felul acesta îi veni ideea să își amenajeze un mic atelier în pivniță.

Într-un fel, existau mereu soluții de moment. Ele nu rezolvau însă în totalitate problema. Între timp se sădise fără intenție o sământă a nemulțumirii. Încetul cu încetul această sământă începu să încolțească în semiobscuritate…

„De ce îmi permite să simt astfel?“

– Să citim în oglinda sentimentelor

Într-o relație este ușor să percepem „cum ne simțim“, ceea ce depinde în mare măsură de sentimentele noastre. Multe dintre ele se află în legătură directă cu cele ale partenerului, ceea ce ne permite să privim ca într-o oglindă, descoperind respectivele ecouri în noi înșine.

- Starea de bine poate reflecta o stare proastă.

„Este mereu bine dispus, chiar dacă mie îmi merge rău. Ca și cum nu i-ar păsa de sentimentele mele. Atitudinea lui mă enervează.“

Întrebări ajutătoare: „De ce nu mă pot bucura când celuilalt îi merge bine? Ce anume din mine are nevoie și în ce scop de sentimente negative?“

- Tristețea poate să reflecte o neputință.

„Partenera mea este adesea tristă, fără un motiv anume. În acele momente încerc să o binedispun. Uneori reușesc, alteori nu. Când nu reușesc, devin și eu trist.“

Întrebări ajutătoare: „Are voie să fie tristă? De ce îmi doresc să schimb ceva? Poate pentru că eu însumi sunt trist? Cum ar fi dacă starea aceasta ar fi absolut normală?“

- Furia poate să reflecte propria furie.

„Partenerul meu este adesea furios. La început starea lui mă enervează, apoi devin eu însămi furioasă. Chiar agresivă pentru că nu pot schimba nimic.“

Întrebări ajutătoare: „De ce doresc să schimb sentimentele celui de lângă mine? De unde vine furia mea împotriva furiei celui de lângă mine? I-aș putea permite celuilalt să simtă ca atare și în același timp să fac altceva pentru mine.“

- Singurătatea poate să reflecte propria singurătate.

„Partenerul meu spune adesea că se simte singur. Nu-l pot înțelege cu adevărat, doar îl iubesc și îi sunt alături. Când se întoarce acasă la mine, nu ar trebui să se simtă singur. Și totuși așa se simte. Îi percep trăirile și în acele momente mă face și pe mine să mă simt singură.“

Întrebări ajutătoare: „Mă simt oare singură și nu vreau să recunosc? Aș putea să-i permit să se simtă singur, chiar și atunci când sunt lângă el?“

- Respingerea poate să reflecte propria respingere.

„Soțul meu este adesea nervos când se întoarce de la serviciu. Indiferent de ce spun sau fac, starea lui nu se schimbă. Uneori am senzația că eu îl enervez. În astfel de momente mă îndoiesc de mine, devin tristă și mă simt singură.“

Întrebări ajutătoare: „Este în regulă să se întoarcă nervos de la serviciu? Sau pretind prea mult de la el?“

- Propria defensivă oglindește defensiva celuilalt.

„Soția mea este un adevărat înger. Știu că mă iubește peste măsură. Uneori caută prezența mea, dar eu simt o stare de respingere față de ea. Știu că nu este în regulă, și totuși nu pot schimba nimic. Ea se simte respinsă și se retrage. În acele momente mă simt și mai rău, dar nu pot schimba nimic. Mă tem că această respingere nejustificată poate duce la sfârșitul relației noastre.“

Întrebări ajutătoare: „Este în regulă să simt starea de respingere, deși îmi iubesc soția fără măsură? Aș putea permite ambelor stări să coexiste în mine.“

- Retragerea poate să reflecte propriile așteptări.

„Observ adeseori că, atunci când am o idee sau vorbesc despre ce m-a impresionat, iubitul meu mă urmărește atent pentru câteva momente, iar apoi se retrage în lumea lui imaginativă. Percep literalmente cum se retrage cu totul în el și

am senzația că vorbesc unei păpuși absente, fapt ce mă întristează sau mă înfurie. Uneori îi spun ceva, dar reproșurile mele declanșează în final certuri. În felul acesta apare problema, deși inițial doream doar să-i povestesc ceva frumos.“

Întrebări ajutătoare: „Reușesc oare să pătrund în lumea lui așa cum îmi doresc să o facă el? Pot să-i ofer ceea ce aștept de la el? De ce ar trebui să fie așa? Iubirea nu înseamnă să ai oricând interese comune cu celălalt.“

- Necăjirea poate să reflecte propria respingere.

„Iubita mea mă bate la cap tocmai când am nevoie de liniște. Nu am absolut nimic împotriva ei, dar adevărul este că nu sunt interesat de detalii. Sunt preocupat de propriile idei, gânduri și țeluri, iar pentru asta am nevoie de liniște și timp doar pentru mine. Uneori pierd firul discuției, deși mă străduiesc. Constat cum tind să mă izolez și în acele clipe prefer să mă ridic și să plec. Nu doresc însă să se întâmple așa, căci o iubesc.“

Întrebări ajutătoare: „Aș putea oare să îi ofer câteva clipe în care să-i fiu alături și să ascult ce are de spus, în loc să mă îndepărtez de ea? Acest interval de timp începe atunci când dorește să împărtășească ceva și se încheie când a făcut-o.“

Recunoști legea fundamentală a oglinzii sentimentale? Tot ce remarci la celălalt poate foarte bine să existe și în tine însuți – poate sub o formă ușor modificată. Nu este nimic greșit, important este doar să descoperi dacă această corespondență se activează la momentul respectiv. „Totul are loc atât în tine, cât și în mine.“

Marea curățenie (5)

Trecuseră câteva luni de când Matthias își amenajase atelierul de refugiu. Într-o vineri după-amiaza a unei veri târzii,



pe drumul de întoarcere, constată că de fapt nu se mai bucura să fie acasă. Fiind consultant, era obișnuit să analizeze situațiile cu care se confruntă, iar gândurile sale începură imediat să caute problema. O găsi foarte curând.

„Nu mă mai bucur să fiu acasă, deoarece este o continuă stare de stres“, gândi el. „Și pentru că nu se mai întâmplă nimic nou între mine și Stefanie. Dar și pentru că am sentimentul că relația noastră se îndreaptă într-o direcție pe care nu mi-am dorit-o niciodată. Am avut un vis și, privind totodată din afară spre ceea ce am creat, văd materializarea visului. Dar nu îl percep așa cum mi-am dorit mereu.“

În timp ce semnaliză pentru a vira spre drumul de țară ce ducea spre localitatea în care locuia, îi veni un alt gând. Un gând pe care nu și-l dorise niciodată: „Oare nu ne mai iubim?“

Cum am putea ști dacă partenerul ne iubește cu adevărat? Ceea ce se petrecea acasă nu mai avea nimic de-a face iubirea.

„De fapt. totul pare a fi doar o conviețuire rutinată. Am sentimentul că nu poate sta mult timp lângă mine. Mereu își amintește că mai are ceva de făcut. Chiar și când am vrea să ne relaxăm împreună. Se oprește doar când vrea să doarmă.“

După ce opri motorul în fața casei, Matthias mai rămase în mașină. Știa că Stefanie era acasă, iar o parte din el dorea să verifice dacă ea va remarca sosirea lui. Se va uita de ce nu intră? Își făcea oare griji în privința lui?

Matthias știa că motorul mașinii putea fi auzit din casă. Stefanie ar fi trebuit să audă că sosise. Trecură cinci minute și el era în continuare în mașină, fiind cuprins de un val de tristețe, frică și furie. Această femeie se afla în casă, fără a-i păsa câtuși de puțin de el. Probabil era ocupată cu aranjatul în casă și curățenia, atât de importante pentru ea.

Matthias era totodată conștient că se putea înșela destul de

repede în privința unei alte persoane și asupra motivelor sale reale. Poate Stefanie îl aștepta cu o surpriză. Sau poate era bolnavă și întinsă în pat. Se decise să meargă în casă pentru a vedea ce face. Auzi pașii ei la etaj și sunetele pe care le face o găleată cu apă când scufunzi spălătorul în ea.

„Bună“, strigă el spre casa scării, remarcând totodată cum furia îl învăluie din nou.

„Bună, iubitule“, se auzi vocea ei, fără ca sunetele spălătorului să se oprească.

Matthias știa că acela era un moment care ar fi putut provoca mult rău, așa că se strădui să nu spună nimic, retrăgându-se în atelier. Nu avea nimic de făcut și nici nu avea chef să rămână în pivniță. Însă nu dorea nici să permită acelor stări să izbucnească. Așa că rămase în atelier, învârtind menghina, aranjând uneltele împrăștiate și întrebându-se totodată dacă și când va remarca ea dispariția lui.

După un sfert de oră nu mai rezistă și merse din nou sus. Stefanie era în bucătărie, făcea cafeaua și aduna vasele din mașina de spălat. Simți mirosul cafelei, văzu prăjitura pe masă și în același moment furia lui dispăru. Începu să se urască pentru gândurile pe care le avusese. În fața lui se afla femeia cu care își împărtășea visul vieții, iar ea se gândea cu adevărat la el, așa cum putea să vadă pe masa frumos aranjată.

De data aceasta problema se rezolvase ...

Ce se petrece când circuitul sentimentelor nu poate fi oprit?

Sentimentele și emoțiile declanșează sentimente și emoții noi, care duc la situații nedorite. Posibil ca la un moment dat ele să fie recunoscute, iar cel în care s-au declanșat își va cere în final iertare.

Totuși, o astfel de situație are două consecințe nedorite.

În primul rând, se pierde foarte mult timp prețios, care ar fi putut fi utilizat într-un mod mult mai frumos. Unele situații au fost declanșate de nimicuri fără o semnificație concretă și persistă din punct de vedere emoțional ore și zile în șir, până când dispar. Acest proces poate fi scurtat atunci când deții cunoașterea și modelul oglinzii și ai decis să pășești împreună cu ființa iubită pe calea dezvoltării personale. În acest caz unele situații vor fi asemenea unei furtuni. Când a trecut, a trecut. Fiecare își va usca îmbrăcămintea, fiind capabil să interacționeze din nou cu celălalt.

O a doua consecință este generată de scurtele povestiri, care se desfășoară permanent în același mod și care ne împiedică să ne dezvoltăm. Tiparele sentimentale tind să înlănțuie ambii parteneri.



Nu oferi nicio șansă tiparelor relaționale

Nu vei putea opri un tipar activ în cel de lângă tine.
Dar poți să faci ceva pentru a nu permite tiparului
să se manifeste:
Oferă ființei iubite permanent, dacă dorești chiar
zilnic, consimțământul tău pentru prezența sa în
viața ta. Acest angajament este asemenea
unei readuceri aminte, atunci când tiparele și
sentimentele sunt reactivate și pun la îndoială ceea
ce este. Dacă vei pune asta permanent în practică,
legătura dintre voi va deveni mai puternică
și mai profundă.





Marea curățenie (6)

Pe Matthias nu îl părăseau gândurile și sentimentele legate de relația sa cu Stefanie. Dispăruse oare iubirea dacă interacționau doar ca parteneri într-o echipă, care își ating

reciproc butoanele? Senzația de gol era dovada că dispăruse legătura dintre ei?

Nu știa. Lua în considerație și faptul că se temea să privească în acea direcție. Dar de ce își ocupa Stefanie timpul cu acea prostească ocupație de a face curățenie și ordine, îndeosebi în acel timp atât de scurt și de prețios pe care îl aveau la dispoziție în weekend? Casa era atât de ordonată și de curată, încât părea a fi mai mult un muzeu decât o locuință.

„Stefanie, consider că ar trebui să angajăm o menajeră“, propuse Matthias într-o duminică în timpul unei plimbări. „Avem atât de multe de făcut la serviciu și ne putem permite din punct de vedere financiar. În acest fel am avea din nou weekendurile doar pentru noi.“

Considera că este o propunere într-adevăr bună. Mental părea să audă răspunsul Stefaniei: „Mi-am dorit atât de mult asta. Mulțumesc mult, te iubesc.“ Apoi l-ar fi sărutat și amândoi ar fi început să râdă despre atitudinea prostească ce îi împiedicase să se gândească la această soluție. În felul acesta puteau simți cum relația lor fusese eliberată de o povară. Că totul redevenise exact așa cum era la început, învăluit într-o deplină stare de libertate și lipsită de griji.

Așa gândea Matthias.

Răspunsul Stefaniei fu însă altul: „M-am gândit și eu, dar nu cred că îmi doresc asta. Nu-mi doresc o persoană străină în locuința noastră, care să se uite în toate dulapurile și să se plimbe prin dormitorul nostru. Fac toate acestea cu multă plăcere și singură.“ Mai continuară puțin discuția, sfârșind prin a face voia lui Stefanie.

Din acea clipă însă începu să aibă senzația că se afla într-un circuit fără ieșire și că nu-și mai înțelegea iubita. Unde dispăruseră ideile, țelurile și părerile comune? Unde dispăruse magia de a gândi în aceeași clipă la fel?

În săptămânile care urmară Stefanie se simțea tot mai rău.

La serviciu devenise o colegă tot mai puțin agreată de cei din jur, adeseori morocănoasă și cu multe absențe. Când reveni la dr. Martin pentru o adeverință medicală, acesta îi reaminti din nou să caute sursa încordării din ea.

De data aceasta fu de acord ...

Calea de ieșire din tiparele sentimentale de sine stătătoare

O lege simplă despre viață spune că aspectul căruia îi atribui o foarte mare atenție va avea în final o importanță foarte mare. În cadrul unei relații, sentimentele și situațiile vin și pleacă. Dacă acorzi o prea mare importanță acestui du-te vino, sentimentele îți vor urma dorința, generând astfel o situație nouă mult amplificată. În final, sentimentele apărute vor stabili mersul relației.

Mulți vor afirma: „Dar sentimentele sunt o parte din mine. Iar ele sunt unul dintre motivele pentru care ne aflăm într-o relație."

Greșit. Sentimentele nu sunt „o parte" din tine. Nu așa cum este un braț sau un picior. Sentimentele sunt trăiri care vin și pleacă. Simți soarele și căldura sa. Simți de asemenea când soarele apune și se răcorește. Cu toate acestea, soarele nu este o parte din structura ta fizică.

Bineînțeles că „trăiești" sentimentele și emoțiile. Dar ceea ce ești cu adevărat este mult mai măreț decât acel sentiment trecător de azi sau mâine. Ești „acela care le trăiește".

A doua eroare cu privire la sentimentele din cadrul unei relații este de a le confunda cu iubirea. Iubirea există independent de cele mai multe emoții și sentimente. Iubirea reprezintă elementul unificator a toate acestea. Dacă sunteți conștienți de existența iubirii reciproce, niciun sentiment trecător nu vă poate despărți. Iubirea nu este un sentiment ca

toate celelalte. În realitate, iubirea reprezintă o stare interioară unificatoare, care se află cu mult deasupra tuturor sentimentelor. În lumina adevărului spiritual, iubirea reprezintă o cale de iluminare care în final va atrage starea de iluminare.



Sentimentele și emoțiile singulare nu sunt iubirea.
Ci sunt doar sentimente și emoții singulare.
Iubirea este o stare care se află în fundal
și unește totul.





Marea curățenie (7)

„Eu nu sunt medic, iar dumneavoastră nu sunteți bolnavă“, explică Josef Morego. „Sunt detectiv și dumneavoastră sunteți clienta mea. Sunt aici să aflăm împreună cauza care vă face viața grea.“

„N-am auzit niciodată de așa ceva“, spuse Stefanie.

„Doriți totuși?“

„Da.“ Îi plăcea acest bărbat. Era cu totul altfel decât își imaginase ea.

„Foarte bine“, spuse Morego. „Să începem. Am vorbit deja cu partenerul dumneavoastră și acum aș dori să aud versiunea proprie asupra poveștii.“

Stefanie începu să povestească. Morego o întrerupea doar ocazional, când avea o întrebare lămuritoare.

„De ce faceți acel lucru atât de des?“, se interesă el când ea termină.

„Ce anume?“, întrebă Stefanie.

„Partenerul dumneavoastră spune că faceți mereu curățenie.“

„Cum adică mereu?“

„Bine, atunci des. De ce faceți asta?“ O privea, prietenos și fără reproș.

„Este o casă mare și avem des oaspeți“, explică Stefanie. „Chiar trebuie să fie totul în ordine și asta este îndeosebi sarcina mea.“

„Ce înseamnă des?“

„Poate de două trei ori pe lună“, răspunse Stefanie. „Uneori mai des, alteori mai rar.“

Morego dădu din cap în semn de înțelegere. „Să presupunem că atunci când faceți curățenie nu este vorba despre a curăța. De ce o faceți?“

Dintr-odată Stefanie simți un nod apăsător în zona gâtului.

„Nu înțeleg întrebarea.“

„Dacă pentru o clipă curățenia nu ar fi importantă, care ar fi motivul pentru care o faceți.“

„Deoarece mă gândesc că trebuie făcută. Așa cred!“

„Și de ce vă gândiți că trebuie?“

„Pentru că altfel nu este ca și cum ... Este o întrebare ciudată.“

„Da, aparent așa este. Ce sperați prin asta?“

„Prin curățenia pe care o fac?“

Morego aprobă dând din cap.

„Nu sper nimic“, spuse Stefanie. „Vreau doar să fie totul în ordine.“

„Pentru cine?“

„Pentru oaspeți.“

„Și dacă nu a fost anunțată vizita lor?“

„Chiar și așa. Și pentru noi.“

„De ce?“

Stefanie se mișcă fără astâmpăr în fotoliul ei. „Casa și toate acestea reprezintă visul nostru comun și doresc să îmi aduc și eu contribuția.“

„De ani de zile nu aveți o clipă liberă, deoarece aceasta este

imaginea dumneavoastră despre visul trăit împreună?“

„Este nedrept ceea ce spuneți.“

„Nu a fost intenția mea. Care este visul dumneavoastră personal?“

„În niciun caz casa. Visul acesta vine din partea lui Matthias.“

Morego dădu din cap. „Și al dumneavoastră?“

„Mie mi-ar fi și un apartament suficient. Tot ce îmi doresc este să am o relație frumoasă. Îl doresc pe Matthias. Doresc apropierea lui și o relație lipsită de griji.“

„Îl enervează însă când faceți curățenie.“

„Nu.“

„Ba da.“

„El spune mereu că totul este minunat și frumos.“

„Da, așa spune, dar faptul că faceți permanent curățenie îl enervează la culme.“

Stefanie îl privea neîncrezător pe Morego.

„Nu am inventat nimic“, adăugă el. „Doar redau ce a spus.“

„Nu mi-am dorit asta“, spuse Stefanie.

„Bineînțeles că nu. Dar totuși o parte din dumneavoastră dorește să obțină ceva prin această atitudine. Ce anume?“

Stefanie se gândea. Morego turnă cafea în cești, în timp ce la fereastră se auzea o vrabie ciocănind în pervaz, cerând parcă permisiunea să intre.

„Cred că fac asta deoarece vreau să fiu lăudată de Matthias“, spuse ea într-un final. „Cred că îmi doresc ca el să mă perceapă ca fiind o parte importantă din viața lui.“

„Poate că știe deja acest lucru“, spuse Morego. „La urma urmei, v-a ales pentru o viață în doi.“

„Da, dar cred că eu nu sunt sigură de asta. Nu știu dacă mă iubește.“

„Cum v-ați putea da seama de asta?“

Stefanie ridică din umeri. „După cum recunoaștem în general

că există iubire, că cel de lângă noi ne place, că ni se oferă afecțiune, că petrecem timp împreună.“

„Bine“, spuse Morego. „Plăcere, apropiere și timp. Credeți că vă place și în timp ce faceți curățenie?“

„Cred că este adeseori enervat.“

„Simțiți apropiere în acele momente?“

„Bineînțeles că nu. În acele momente sunt ocupată cu treaba.“

„Petreceți timp împreună și în timp ce faceți curățenie?“

„Nu, pentru că atunci se retrage.“

„O parte din dumneavoastră face deci curățenie din dorința de a fi plăcută și iubită de partener?“

„Da.“

„Și dacă priviți totul mai îndeaproape: aduce făcutul curățeniei cu ceea ce vă doriți?“

„Nu cred.“

„Aveți deja o oarecare experiență. Credeți sau știți asta?“

„Nu știu.“

Morego zâmbi. „Cred că am făcut împreună o cercetare destul de bună.“

Stefanie dădu din cap, oarecum în speranța că prin acest gest ceva deranjant va fi îndepărtat. Poate acele gânduri tulburătoare.

„Nu înțeleg“, spuse ea. „Am făcut mereu tot ce mă îndepărtează de el?! De ce? Cum se face că nu am sesizat nimic?“

„Nu ați putut sesiza nimic pentru că nu v-ați imaginat nimic în această direcție“, explică Morego.

„Dar de ce am făcut-o ani la rând? Matthias de ce nu a spus nimic?“

„Deoarece nici el nu știa“, spuse Morego. „Este posibil să fi învățat de mică că sunteți plăcută doar atunci când sunteți harnică și cuminte.“

Ștefanie dădu din cap aprobator. „Da, așa este.“

„Și ați experimentat faptul că veți fi pedepsită sau mai puțin apreciată dacă nu sunteți harnică.“

Aprobă din nou din cap, simțind totodată cum lacrimile începeau să curgă.

„A fost vreodată suficient ce ați dăruit pentru ca iubirea să se manifeste, fără alte pretenții?“

Ea dădu din cap.

Morego continuă. „Acum că vă gândiți în liniște la toate acestea, puteți remarca eroarea mentală. Până acum exista o latură ascunsă cu convingerile sale. Această parte era cea care cârmuia nava.“

„Care navă?“

„Aceea a relației de până acum. Și cea a relației actuale.“

„Și de ce nu a spus Matthias nimic până acum?“, întrebă ea, în timp ce luă un șervețel de hârtie.

„În ce domeniu lucrează el?“, se interesă Morego, deși era evident că știa.

„Este antreprenor.“

„De ce?“

„Deoarece este bun în ceea ce face“, explică Stefanie. „Are mult succes.“

„A învățat oare că ceilalți pot fi conduși dacă primesc o sarcină, fiind în final lăudați pentru realizarea ei?“

„Cu siguranță este așa ...“

„Și doriți să vă laude pentru ceea ce faceți?“

„Da, deși nu sunt angajata lui!“

„Nu despre asta este vorba“, îi explică Morego. „Este vorba despre tiparele ascunse, care vă cârmuiesc nava. Tiparul dumneavoastră dorește să fie iubit și crede că lauda înseamnă iubire. Laudele le primim de obicei atunci când încheiem ceva cu succes. Făcând curat în casă, realizați ceva, pentru care la început ați fost lăudată de partener, deoarece considera că este bine.“

Vrabia ciocăni din nou, iar Morego se opri pentru o clipă pentru a sorbi din ceașca de cafea. Apoi continuă.

„Tiparul său crede însă că un semn al iubirii este să conducă pe cineva spre succes, iar apoi să-l laude. Tiparul acesta s-a transformat chiar în meseria lui. A procedat la fel și cu dumneavoastră pentru o perioadă de timp, până când la un moment dat hărnicia dumneavoastră a devenit deranjantă. Doar în acel moment a remarcat că ceva nu este în regulă. Acum se întreabă de ce continuați să faceți ceva ce îl deranjează. O perioadă de timp a crezut că această curățenie este un semn al ignoranței față de el sau, chiar mai mult, că doriți să-l enervați."

„Nu am intenționat niciodată asta!"

„Bineînțeles că nu."

„Dar de ce nu mi-a spus niciodată nimic?"

„Chiar nu a făcut-o?"

Stefanie încercă să-și amintească. Și dintr-odată își aminti de o serie de situații în care Matthias încercase s-o oprească de la curățenie. Din nou și din nou în diferite moduri, ani la rând.

„Da, a făcut-o", spuse ea în final.

„Subconștientul nu reacționează la cuvinte", spuse Morego. „El acționează după propriile sale convingeri. Doreați iubire și făceați pentru aceasta curățenie, crezând că el va aprecia acest lucru cel mai mult, iar în final vă va lăuda. Dar a fi lăudat pentru o realizare nu are nimic de-a face cu iubirea. Acesta era doar un tipar ascuns. Aceste programe acționează mereu așa cum au învățat la un moment dat."

„Întotdeauna?", întrebă Stefanie. „Atunci nu ar mai exista un liber arbitru. Nu pot să cred."

„Bineînțeles că aveți un liber arbitru", explică Morego. „Dar el se poate decide pentru sau împotriva unei acțiuni doar în clipa în care îl recunoașteți. Atâta timp cât nu știți nimic despre el, vor alege convingerile ascunse calea pe care să o urmați."

Făcu o pauză.

„Ați înțeles acum. A realiza ceva nu are nimic de-a face cu iubirea. Dacă luați și acest aspect în considerație, relația

dumneavoastră poate să-și reia cursul firesc.“

„Totul va înceta și va fi bine?“, întrebă Stefanie.

„Da, va înceta.“ Morego dădu aprobator din cap. „Și dacă vă reamintiți împreună de acest tipar și eroarea din spatele său, totul va fi bine.“



Sentimentele reciproce se unesc într-o poveste
relațională. Iubirea reciprocă vă unește în a fi.
Împreună ele vor constitui ceea ce numim relație.
Dacă sunteți atenți la ce se manifestă
și la felul în care se manifestă,
totul va decurge într-adevăr bine.



AL CINCILEA SECRET
AL OGLINZII:

IUBIRE?

Eliberarea din confuzia că „Iubirea este ...“

„Mereu am crezut că
iubirea este motivul relației noastre.
Dacă iubirea ne unește,
de ce se petrec toate celelalte?“



Iubirea există. Totodată există ceea ce credem că ar fi iubire. Dacă întrebi cinci persoane cum ar defini ele iubirea, probabil că vei obține zece răspunsuri posibile. Este evident faptul că sentimentul cel mai râvnit pe Pământ nu poate fi definit foarte precis.

Atunci când dorești, privește pentru o clipă în interiorul tău pentru a realiza un mic experiment: Cum ai descrie o masă celui care nu a văzut niciuna până acum? Încearcă. „O masă este...“

În continuare: Cum ai descrie iubirea celui care nu o cunoaște? Încearcă. „Iubirea este...“

Dacă mergeți să cumpărați o masă pentru apartament, este destul de greu să găsiți masa potrivită, chiar dacă tu, partenerul și vânzătorul știți ce este în principiu o masă. Cu atât mai greu este să fii de acord cu cineva în ceea ce privește semnificația iubirii și a relației și să vă construiți viața pe acest fundament! Câte neînțelegeri pot apărea!

Amintește-ți din nou cum ai descris iubirea. Au cumva legătură unele descrieri de-ale tale cu ideile de „comportament“ și „relație“? Mulți oameni își pun întrebări despre iubire, despre comportamentul altora față de ei sau își amintesc de propriul lor comportament.

Ce comportament există în cazul iubirii? Și care nu? Cu cât pătrunzi mai adânc în taina cea mai mare a tuturor relațiilor, cu atât mai bine vei înțelege cum s-a născut ea, modul în care evoluează și care este sensul relației tale.

Dorința de „a primi și a avea“ iubire constituie adesea o sursă de probleme

Răspunsul majoritar la întrebarea ce așteaptă fiecare de la o relație este iubirea. Am putea crede că acest răspuns ar explica totul. Dar dacă întrebi mai exact, vei afla că există o mulțime de aspecte, uneori chiar contradictorii, referitoare la iubire.

Iubirea este un cuvânt simplu, pe care doi oameni îl privesc ca fundament și scop al unei relații armonioase – deși fiecare deține o altă înțelegere despre el. Totodată, fiecare va încerca să se comporte astfel încât să-și creeze o idee proprie despre ce înseamnă iubirea și să ofere altora înțelegerea sa despre ea, situație ce reprezintă deja premisa următoarelor conflicte.

Este însă cunoscut faptul că, exact acolo unde există cele mai mari conflicte, vom găsi și cel mai mare potențial de vindecare. Dacă privim cum se naște ideea despre iubire, vom înțelege apoi cu mai mare ușurință principiile ascunse pe care le urmăm, uneori chiar tacit și inconștient, de ce este așa și ce are asta de-a face cu noi.

Joshua explorează iubirea:
Chemarea

Imaginează-ți că putem privi viața unui om – să-l numim Joshua – retrospectiv, până la începutul vieții sale și chiar înainte de naștere, în timpul perioadei în care se afla în uterul mamei sale. Ba chiar într-o perioadă și mai îndepărtată, până când ajungem în acel loc în care trăia Joshua înainte de a fi chemat să însuflețească un mic corp în creștere în burta unei pământene.

Să numim locul de proveniență al lui Joshua „Planeta iubirii“. Un loc în care nu există nimic altceva și este clădit doar din

iubire. În acel loc Joshua plutește, înconjurat de lumină, căldură și într-un deplin sentiment de siguranță, aflându-se dincolo de timp și fiind îngrijit într-un mod atotcuprinzător.

Într-o zi, două ființe de pe Pământ se decid să facă un copil. Sau chiar fac un copil fără să se decidă neapărat în mod conștient pentru asta. Indiferent de caz, în final începe să se formeze un corp minuscul în uterul unei femei. Acest corp îl cheamă pe Joshua. Chiar dacă nu înțelege sau aude prea multe pe Planeta Iubirii, el aude foarte clar chemarea de pe Pământ.

Joshua a schimbat după numai câteva secunde locația. În loc de lumină, acum este mai degrabă întuneric. În loc de liniște, se aud zgomote surde. Și în loc de imensitate, acum totul este mult mai strâmt.

Fără să știe încă, Joshua a ajuns pe planeta Pământ. Pentru ca această schimbare dramatică să nu-l șocheze, i se oferă o perioadă de acomodare, într-un loc cald și protector, asemănător celui de pe Planeta iubirii.

În săptămânile și lunile următoare, totul este diferit decât era obișnuit, îndeosebi prin faptul că totul a devenit simțitor de strâmt și apăsător. În plus, hrana s-a redus considerabil, deoarece Joshua, fiind în creștere, consumă tot mai mult.

Dacă s-ar fi deplasat cu o navă extraterestră, toate acestea ar fi un semn sigur că trebuie să se desprindă de navă pentru a căuta hrană și un loc mai potrivit pe planeta Pământ. Dar în condițiile date, Joshua se va naște ca ființă umană.

Joshua explorează iubirea:
Sosirea

Poate ai fost prezent la o naștere sau ți-o poți imagina din relatări. Perioada de după naștere nu reprezintă doar începutul vieții pământene, ci și începutul temelor care îl însoțesc pe om până în ultima clipă: lipsuri, frică și relațiile cu ceilalți. În uterul mamei toate acestea nu existau. Dar pe planeta Pământ

confruntarea cu toate acestea este vitală.

Ajuns pe Pământ, Joshua începe să experimenteze situații cu totul noi. Dacă mintea sa ar funcționa asemenea unei minți mature, ar face probabil următoarea afirmație: „De când sunt pe Pământ, trăiesc o nouă senzație, pe care toate ființele o numesc foame. O alta este cea numită frig. Aceste două senzații nu îmi fac deloc bine, iar când devin mai puternice, mă pot chiar distruge. Am nevoie urgentă de ceva împotriva foamei și a frigului.“

Dacă Joshua este norocos și totul decurge normal, se află imediat în brațele mamei sale, primind tot ceea ce are nevoie. Pentru el, aceasta este starea cea mai apropiată de cea de pe planeta natală. Să se simtă hrănit, protejat și încălzit sunt pentru Joshua o manifestare a dragostei, așa cum este ea trăită pe Pământ. Sursa acestei forme de iubire este, din perspectiva lui Joshua, oarecum neobișnuită, deoarece este nevoie de o a doua ființă pentru a o împlini. Încă nu știe că această a doua ființă este numită „mamă“ și atâta timp cât totul funcționează nici nu își va face gânduri în această privință. Micul Joshua își imaginează și memorează într-un mod cât mai simplu cum se simte această sursă a iubirii. Pentru că în momentul de față mintea sa are activată doar latura pe care ulterior o vom numi subconștient, „sentimentul de mamă“ va fi înregistrat chiar acolo.

Joshua explorează iubirea
„Zâmbește sau plângi. Dacă reacționează, atunci îți oferă iubire.“

Copilul cunoaște iubirea, uniunea, legătura plenară, căci acestea reprezintă condiția pe care tocmai a părăsit-o. Acum este necesar să cunoască supraviețuirea într-un loc cu permanentă concurență, riscuri și lipsuri. Își privește părinții întrebător: „Ce trebuie să fac, cum trebuie să fiu pentru ca voi să mă îngrijiți? Ca să supraviețuiesc?“

Părinții dispun de multe cunoștințe în acest sens, dar în loc de toate acestea doresc să învețe să iubească din nou. Își privesc copilul de asemenea întrebători: „Ce trebuie să facem pentru a putea vedea iubirea în ochii tăi mici?“ La modul pragmatic, asta ar suna în felul următor: copilul va învăța tainele supraviețuirii, iar părinții, tainele iubirii. În cadrul întâlnirii dintre două lumi paralele vor apărea o serie de confuzii și greșeli, care vor marca viața relațională de mai târziu.

Joshua are acum câteva zile și nu se mai află neîncetat în brațele mamei sale, deoarece ea trebuie să se ocupe din nou de treburile zilnice și de mâncare. Tot ce are nevoie pentru a se simți îngrijit și iubit nu mai vine de la sine. Uneori asta nici nu se petrece imediat, iar în acele momente Joshua trebuie să facă ceva în acest sens.

El constată repede: „Dacă mă mișc sau îmi folosesc glasul, voi primi mâncare și căldură. Va trebui să atrag atenția asupra mea. Trebuie să mă fac remarcat. În acele momente vine și iubirea.“

Funcționează. Cu aceasta prima sa experiență referitoare la „Iubire și relația pe Pământ“ este integrală. Joshua înregistrează în subconștientul său: „Iubirea apare atunci când este cald, uscat și mă simt sătul și protejat. Dacă cineva îmi oferă toate acestea, intru în contact cu iubirea. Aceasta este o relație de iubire.“

Dacă privim cu atenție, putem remarca că tot ceea ce percepe un copil la începutul vieții nu este doar iubire. Este vorba îndeosebi despre „comportament“. Iubirea îl aduce ea însăși ca un dar pe Pământ, pentru ca părinții să-și aducă din nou aminte de asta. În schimb, copilul primește din partea lor primele experiențe despre cum funcționează viața pe Pământ. Iar în timpul acestui schimb copilul uită tot mai mult de unde provine.

Deoarece la început Joshua are puține posibilități de a fi activ pentru a obține iubirea de mamă, atât de necesară, natura l-a

înzestrat cu un echipament de bază pentru „a fi iubit“: ochi mari și sugestivi, în care majoritatea părinților recunosc puritatea și iubirea, un zâmbet care atinge inima celor mai mulți adulți. O guriță dulce, pe care de preferință ai săruta-o sau ai hrăni-o. Mâini și picioare atât de micuțe, gingașe și delicate, care sunt o minune când le privești. Să vezi cum își începe viața o ființă atât de nevinovată îi atinge pe majoritatea adulților într-o asemenea măsură, încât trezește o dorință adânc înrădăcinată în ființa lor: „Această ființă mică trebuie protejată.“

Deși nu poate face prea multe, Joshua nu este totuși prea defavorizat. Are cel puțin unul sau doi adulți în jurul său, care fac tot ce le stă în putință pentru a-i proteja viața și a-i asigura supraviețuirea, chiar și numai din simplul motiv că este atât de dulce și de neajutorat și le amintește ce înseamnă iubirea. Curând apar și alte comori comportamentale care îi asigură supraviețuirea, odată cu prima formă de comunicare cu părinții. Atâta timp cât Joshua nu face nimic din propria sa voință, el se va face remarcat doar prin zâmbet și relaxare sau prin plâns și nemulțumire. Dacă totul decurge așa cum trebuie, părinții reacționează și încep să acționeze, încercând să descopere ce îi lipsește în acele momente. Ceva îi lipsește! Dar ce? Cum se poate afla? Părinții fac tot ce știu și le stă în putință, pentru ca Joshua să râdă din nou și să fie cuminte și liniștit.

Poate cunoști tipul de relație în care partenerul încearcă permanent să transforme starea de proastă dispoziție a celuilalt într-o stare de bună dispoziție. În acest caz ai redescoperit acum același tipar subconștient în viața de adult. A afișa față de partener o stare de proastă dispoziție, deși nu există un motiv anume sau nu are legătură cu un comportament greșit din partea celuilalt, nu este o pură întâmplare, ci este rezultatul unei experiențe foarte timpurii despre cum se poate obține afecțiunea maternă. Proasta dispoziție este doar un instrument,

ajutând să semnalizăm o lipsă de afecțiune ce urmează să fie înlăturată de persoana care o oferă.

Ulterior, în viața de adult, proasta dispoziție atrage exact opusul, căci majoritatea adulților se vor distanța de acea persoană. Această corespondență poate fi înțeleasă de logica mentală, dar subconștientul celui afectat nu o mai poate asimila. Pe termen lung, acesta va căuta să interacționeze cu partenerii care nu doar reacționează în fața unei stări proaste, oferindu-i atenție și îngrijindu-l, ci chiar vor menține relația, rămânând alături de el, cu toate că proasta dispoziție continuă să existe.



Multe dispoziții sufletești există doar din speranța
că prin intermediul lor vor fi declanșate reacții
care să asigure comuniune și control.



Joshua explorează iubirea: „Caută libertatea. Dacă ți se acordă, atunci este vorba despre iubire.“

Iubirea a fost asociată până acum cu „îngrijirea“ și „prezența“. Iar nemanifestarea iubirii a fost asociată cu „lipsuri“ și „absențe“. Acest lucru l-ai experimentat atât tu, cât și toți ceilalți în primele luni de viață. Această perioadă se ascunde în spatele unui voal, adânc în subconștient, dar nimic din toate acestea, nicio experiență nu este cu adevărat uitată. Mintea nu uită nimic, îndeosebi primele întipăriri din subconștient. Iar dezvoltarea continuă în viața de adult.

Joshua este sănătos și crește. Începe să se miște conștient, și nu involuntar ca până acum. Cu această ocazie descoperă cum funcționează mâinile și picioarele și ce poate face cu ele. Odată ajuns aici, se transformă multe în viața de familie. Din acest

moment apare ceea ce numim „educație“. Aceste picioare nu-l pot purta pe copil peste tot, iar aceste mâini nu au voie să atingă orice, căci viața este plină de primejdii. Din această cauză părinții încep să intervină în mișcările lui Joshua, încercând să-i influențeze comportamentul. Bineînțeles că au cele mai bune intenții, ca să nu se petreacă ceva rău.

Joshua nu are habar despre toate acestea. Nu știe nimic despre primejdii și reguli. El urmează doar comanda interioară care sună în felul următor: „Cercetează posibilitățile corpului și influența lor asupra mediului înconjurător.“ Cu aceasta începe pentru Joshua o formă cu totul nouă de relație cu părinții. El își dorește ceva, iar părinții fie își doresc, fie nu-și doresc acel lucru. Ceea ce descoperă Joshua ca fiind „iubire“ sau „absența iubirii“ are foarte mult de-a face cu „permisiunea“ sau „interdicția“ de a face ceva, cu libertatea sau absența, cu exercitarea puterii sau supunerea. Acordarea libertății sau permisiunea sunt puse în corelație cu afecțiunea, cu iubirea. Interdicția este asociată – așa cum mulți părinți recunosc – cu respingerea și rezistența.

Cunoști discuția despre libertate și constrângere în cadrul unui cuplu? Acesta este momentul în care un partener începe discuția dacă și în ce fel este constrâns, discuție care este în strânsă legătură cu ce a experimentat Joshua în etapa descrisă anterior. În cazul în care apare o astfel de discuție, vei sluji subconștientul partenerului fie reprezentând figura mamei, fie pe cea a tatălui. Dacă tu însuți lupți pentru libertate sau supunere, atunci ființa iubită va reprezenta figura mamei sau a tatălui pentru subconștientul tău.

Joshua explorează iubirea: „Impune-ți propriile reguli. Dacă le urmezi, te iubesc.“

Formarea de bază continuă, timp în care se așază alte pietre

de temelie ce contribuie la dezvoltarea relațională ulterioară.

Joshua crește, devine mai puternic, mai inteligent și plin de încredere în sine. Relațiile sale se stabilesc prin vizitarea altor familii, prin experiențele de la creșă și grădiniță. În felul acesta relaționează tot mai des cu cei din jur, aplicând tot ce a observat sau a experimentat în relația cu părinții săi. Verifică ce se petrece dacă le impune reguli, le interzice ceva celorlați copii sau dacă le acordă permisiunea. Întocmai cum făceau părinții cu el. Chiar urmărește să ofere mici recompense sau să-i pedepsească într-o anumită măsură pe părinții, frații și prietenii săi de joacă. Deoarece și părinții lui s-au comportat în același fel cu el, este convins că acesta este modul în care se „stabilesc relațiile“ pe Pământ. În tot acest timp abia își mai amintește de starea de iubire pe care o resimțea pe planeta de origine.

Joshua se antrenează în permanență pentru a-și atinge țelurile, chiar și atunci când partenerul său relațional nu dorește asta. El caută să descopere când se cuvine să aplice un mod de acțiune plin de diplomație, când e nevoie de forță și capacitatea de a se impune. De asemenea, dorește să afle când se cuvine să fie slab, suferind sau să ceară ajutor. Prin intermediul acestor jocuri relaționale cu cei din jur, Joshua dezvoltă anumite strategii de interacțiune pentru viață. Și își dezvoltă și strategiile de reacție pentru relațiile de iubire ce vor urma.

Joshua încearcă să aplice tot ceea ce a învățat de la primii săi prieteni de joacă în interacțiunea cu părinții. Observă că ambii nu sunt o singură entitate cu o singură opinie, ci două ființe distincte, având uneori chiar opinii diferite. Și destul de curând află: „Dacă acționez corespunzător la momentul potrivit față de unul dintre părinți, voi obține sigur și rapid tot ce-mi doresc, decât dacă aș lăsa totul la voia întâmplării.“

Deoarece nu este nevoie de prea multe în viață, exercițiul ar fi rapid încheiat. Din acest motiv Joshua aplică strategiile și atunci

când de fapt nu are nevoie de nimic. El testează modul în care îi poate mobiliza pe ceilalți să reacționeze așa cum dorește. Nu pentru că este necesar, ci pentru că așa vrea el.

Sensul unei astfel de acțiuni nu se află în țelul propus, astfel încât părinții lui Joshua vor remarca destul de curând că el își pierde tot interesul pentru cadouri sau permisiuni odată ce le obține.

Ziua în care mama lui Joshua așază pe masă tortul pentru aniversarea lui de 6 ani marchează totodată sfârșitul educației sale relaționale. Din acest moment el face apel la cunoașterea înregistrată în subconștient în timpul celor 6 ani.

Probabil ai avut parte de relații și interacțiuni în care aveai sentimentul unei continue lupte pentru a atinge anumite țeluri sau poziții. Ca și cum ar fi necesar să oferi celui de lângă tine ceva anume pentru a obține ceva. Poate ai avut senzația că ai rămas cuiva dator pentru ce ți-a oferit, că trebuie să fii vigilent în fața unor manifestări ascunse și că nu ai voie să slăbești rezistența, pentru a nu aluneca într-o poziție inferioară. În cazul în care apare această senzație, atunci subconștientul partenerului nu te privește de la egal la egal, ci ca pe un conviețuitor pe teritoriul său. În acele momente vorbim despre drepturi, ierarhii, beneficii sau împlinirea dorințelor.

Între timp Joshua este departe de starea de neajutorare a primelor zile și luni de viață. Până acum el a experimentat trei tipuri de relație, întipărite adânc în subconștientul său. Joshua a învățat că iubirea sau absența iubirii umane pot fi citite și măsurate prin intermediul a trei moduri comportamentale importante:

- *A avea grijă și a fi prezent pentru celălalt, respectiv a nu avea grijă și a nu fi prezent pentru el.*
- *Acordarea unor permisiuni sau a libertății, respectiv interdicția și absența libertății.*

- *Împlinirea dorințelor și a se lăsa ghidat, respectiv neîmplinirea dorințelor și a nu se lăsa ghidat.*

Joshua explorează iubirea:
„Iubirea este atunci când ...“

Nimic din ceea ce a trăit Joshua până acum nu a fost o greșeală. O trecere rapidă în revistă a evoluției umane a reprezentat o educație vitală pentru șederea lui pe planeta Pământ. Tot ceea ce a experimentat s-a petrecut într-un mod oarecum asemănător atât în viața ta, cât și în viața celor de lângă tine, iar modul detaliat în care au decurs evenimentele și toate experiențele înmagazinate, corespunzătoare diferitelor necesități de dezvoltare, au contribuit la formarea propriei tale individualități. La fel s-a petrecut și în cazul partenerului tău și al tuturor celor pe care îi atragi în viața ta.

„Cum ai experimentat libertatea? Cum ai reacționat la greșeli? Cum ai perceput apropierea cuiva sau absența sa? Ce reprezintă iubirea pentru tine?“ Vă puteți pune toate aceste întrebări reciproc. Ele reprezintă întrebări cheie care oferă înțelegere și comuniune și care înalță relația pe un nivel superior.

Când devine totul problematic?

De ce în final apar atât de multe probleme, deși primim o educație de bază oferită cu cele mai bune intenții din partea părinților? Pentru că noi oamenii suntem singurele ființe de pe planetă care și-au dezvoltat capacitatea de a se gândi la iubire și de a reflecta asupra ei. Doar noi ne punem întrebarea: „Este aceasta iubire? Dacă nu, atunci ce este ea?“

Iubirea este și o binecuvântare, și un blestem. Blestemul constă în străduințe, suferințe și necazuri care apar în timp ce o căutăm. Binecuvântarea provine din posibilitatea de a ne dezvolta nelimitat și de a dobândi o mare cunoaștere, mai ales

în ceea ce privește înțelegerea originii noastre reale, trăită ca o experiență personală.

Modul în care confuzia „Iubirea este ...“ ghidează relația

Probabil în timp ce ai urmărit povestea vieții lui Joshua ai remarcat că majoritatea adulților acționează în relațiile lor de „iubire“ conform celor trei experiențe de bază. Indiferent de modul intelectual și cugetat în care îți vorbește cineva despre iubire și relație, el tot nu-i va înlătura întipăririle timpurii din subconștient. Ele se pot vindeca doar clipa în care devin active și întâlnesc un mod comportamental nou și necunoscut: înțelegerea, absența scutului protector, existența necondiționată, stima și acceptarea iubirii unui partener conștient. Acest partener poți fi chiar tu.

Dacă remarci la cel de lângă tine sau chiar la tine un comportament neașteptat, poți să descoperi în primul rând cine acționează și conform căror percepții asupra iubirii. Următoarea corespondență te poate aduce pe calea corectă: dacă în cadrul unei relații cineva caută iubirea, va realiza de regulă două lucruri fundamentale:

- Va acționa conform propriilor credințe despre iubire, sperând că celălalt va acționa la fel
- Va acționa după propriile reguli, pentru a primi iubire ca o reacție sau o recompensă.

Tot ce mai rămâne acum de făcut este să recunoști, în funcție de tiparele din copilărie, ceea ce ai înțeles tu sau ființa iubită ca fiind iubire. Prin intermediul acestei recunoașteri vei descoperi la modul practic toate tiparele comportamentale din cadrul relației. Vei descoperi, de asemenea, legătura ta cu toate acestea și căile de rezolvare.

Între timp Joshua a crescut. Datorită experienței acumulate, s-a gândit mult la ce înseamnă o relație, a făcut un schimb de opinie cu ceilalți, a auzit unele lucruri sau a citit despre ea și chiar a experimentat-o în cadrul unor relații de iubire. Unul dintre avantajele maturizării constă în faptul că experiențele noi nu mai sunt înregistrate în subconștient, ci în acea parte a mentalului care poate fi ușor accesată. Adult fiind, Joshua se poate gândi în permanență la asta și poate determina apariția de noi dorințe, planuri și moduri de acțiune. Acest aspect este valabil și în cazul iubirii și al relațiilor. Acum el dispune și de o ultimă sursă importantă de idei despre iubire: mintea analitică.

Depozitul informațional pentru esența iubirii

Fiecare ființă deține trei spații de depozitare pentru subiectul „Ce înseamnă iubirea?“ Ele sunt reprezentate de conștiința de veghe, subconștient și suflet. În fiecare dintre aceste trei spații se regăsește o altă conștiință a iubirii.

Starea de veghe – dorințe, închipuiri și așteptări de la iubire

Experimentul anterior în cadrul căruia imaginea unei mese a fost asociată cu iubirea s-a realizat în stare de veghe. În cadrul acelor vizualizări ți-ai imaginat ce ar putea însemna iubirea, încercând totodată să transpui asta cât mai bine în cuvinte. Probabil nu a fost perfect chiar din prima încercare, dar poți afirma: „Am trăit anumite experiențe și am unele reprezentări despre ce ar putea însemna iubirea.“ Acestea sunt propriile idei și țeluri propuse în legătură cu iubirea. Deoarece conștiința din starea de veghe și-a propus să atingă anumite țeluri, ea va manifesta anumite forme comportamentale ce vor contribui la realizarea lor. Într-un cadru relațional aceasta va fi prima

formă de putere:



Puterea propriilor închipuiri.



Subconștientul – Experiențele anterioare, tiparele și așteptările inconștiente de la iubire

A existat o perioadă în care nu ai avut posibilitatea să te gândești sau să reflectezi, și cu toate acestea ai experimentat dinamica relațională.

După cum am putut vedea în cazul lui Joshua, există deja din momentul nașterii alți semeni în jurul nostru, iar interacțiunea cu fiecare marchează momentul nașterii unei relații noi. Nimic din ceea ce se petrece în primii ani de viață nu este privit la modul critic. Fiecare situație este percepută, înregistrată și catalogată sub forma: „Aceasta este o relație.“ În cazul în care interacțiunea se realizează cu persoane apropiate precum mama, ea va fi catalogată sub forma „aceasta este iubire“.

Fiind adult, nu îți vei mai aminti evenimentele din prima etapă a copilăriei, iar părinții au dat de mult uitării evenimentele mai mult sau mai puțin importante care te-au marcat. Cu toate acestea, nimic nu se uită, ci devine invizibil. Astfel ia naștere a doua formă de putere, pe care o urmăm cu toții:



Puterea tiparelor subconștiente.



Sufletul –

cunoașterea spirituală despre esența reală a iubirii

Ceea ce reprezintă iubirea cu adevărat știe acea parte din tine pe care o numim suflet. Ea nu depinde de imagini și nici de impresii din copilărie. Sufletul tău este atât de aproape de sursa atotcreatoare, încât el cunoaște esența iubirii într-un mod foarte pur și neafectat. Am putea spune că sufletul are un braț întins spre creator, iar celălalt spre tine. Un copil se naște cu această cunoaștere despre esența iubirii, fiind motivul pentru care părinții pot vedea în ochii lui „iubirea pură". Ceea ce văd ei nu este o închipuire, ci purul adevăr, reamintindu-și în acest fel de ea. Această realitate îi atinge în profunzimile inimii, fiind astfel capabili să experimenteze cea de-a treia formă de putere pe care o urmăm într-o relație:



Reamintirea originii.



Ființa umană și cele trei țeluri – o confuzie preprogramată

Preconcepții mentale, întipăriri subconștiente și sufletul – aceste trei mari forțe determină cea mai mare parte din comportamentul tău și al partenerului tău, ceea ce poate să conducă la o mare confuzie, neclarități și o schimbare continuă a direcției.

De exemplu: Cineva te iubește fără măsură, pentru că sufletele se iubesc între ele. Această stare este percepută de amândoi și vă unește. La nivelul corpului fizic, sufletul se află localizat în regiunea inimii, astfel încât mulți percep legătura dintre ei exact în această zonă, numind-o „legătura inimii".

Cel de lângă tine poate să urmeze anumite țeluri personale,

care provin din propriile sale aspirații și dorințe. Este de asemenea posibil să îi placă un anumit gen de femeie sau bărbat sau un anumit comportament pe care tu nu îl manifești, poate chiar un anumit tip de relație care ție nu îți este specific și nu dorești să îl împărtășești. În acest caz te-ai simți expus în fața anumitor așteptări și condiționări ascunse, fiind nevoit să manifești sau să împlinești ceva ce în realitate nu te reprezintă.

În al treilea rând, pe lângă comuniunea sufletească și dorințele proprii, cel de lângă tine mai poate fi determinat în acțiunile sale de anumite impresii și tipare, care în momentul unei apropieri prea mari induc, în mod reflex și inconștient, o nouă îndepărtare. Acest lucru este posibil, chiar dacă ulterior ar fi regretat. Probabil vei considera asta o incapacitate de a se abandona.

Acum că ai cunoscut cele trei surse informaționale despre iubire, îți poți explica mai bine anumite atitudini din relațiile anterioare.

Pentru a te apropia de posibilitatea apariției anumitor transformări, vom prezenta în continuare cele mai frecvente zece impresii și confuzii despre iubire.

Cele zece mari confuzii despre iubire și vindecarea lor

Copiii sunt uniți de la naștere cu părinții printr-un cordon al iubirii. Chiar dacă părinții nu percep existența acestui cordon, copiii îl percep totuși ca pe o profundă legătură. În același timp, ei percep și viața concretă, educația, comportamentul părinților în viața de zi cu zi.

Dacă în timpul căutării cauzelor dorești să eviți judecata și catalogarea involuntară a anumitor situații din copilărie, poți defini tot ce s-a petrecut în primii ani de viață ca reprezentând „condițiile preliminare“. Din această etapă ați tras și tu, și

partenerul tău anumite concluzii, v-ați format strategii și reflexe comportamentale pentru relații. De aceea confuziile următoare nu reprezintă greșeli sau deficiențe umane, ci impresii și tipare comportamentale create în decursul vieții.

Prima confuzie: „Trebuie să te străduiești pentru a obține iubire“

„La un moment dat partenerul meu va trebui să mă remarce! Trebuie doar să continui în același mod și să fiu eficientă. În momentul în care va remarca asta, îmi va oferi iubire. Trebuie să fiu harnică într-un mod foarte vizibil.“

În povestirea „Marea curățenie“ Stefanie a intrat pe neobservate și fără să intenționeze într-o stare de eficiență continuă, ceea ce în final i-a afectat nu doar sănătatea și munca, ci și relația de cuplu.

De ce a acționat în acest fel, încât a trezit în iubitul ei chiar contrariul stării de iubire? Pentru că în perioada copilăriei primea mereu cuvinte de laudă când era eficientă. Stefanie nu era interesată de scopurile atinse prin munca pe care o efectua. Subconștientul ei era interesat doar ca Matthias să-i remarce hărnicia.

Ce fel de partener ar atrage acest tipar? Care tipare se potrivesc cu ale noastre? Tiparele caută în permanență coechipieri. De aceea ideea cum că „iubirea este echivalentă cu eficiența“ l-ar putea atrage pe cel al cărui tipar ar răspunde: „Sunt de aceeași părere.“

Pentru această convingere ar putea exista trei motive:

- Frica de abandon: „Foarte frumos că ești așa harnică, încercând să te faci prin asta plăcută. Cât timp acționezi în felul acesta, ești ocupată. Și cât timp văd că te străduiești, știu

că nu mă vei părăsi.“

- Siguranță prin asemănare: „Este bine că ești harnică, căci și eu sunt la fel. Acest aspect îl resimt ca pe o legătură profundă, ce dă un sens relației.“
- Salvator și salvat: „Știu că este bine pentru tine să fii harnică. Astfel ai un scop și un sens, un loc alături de mine și locul tău în viață. Ține-o tot așa!“

Cei care trăiesc conform principiului că „Iubirea înseamnă eficiență“ atrag în viața lor acei parteneri prin care se simt observați, evaluați și controlați. Acest aspect ar fi normal dacă am vorbi de subalterni harnici care atrag superiori pe măsură. Dar într-o relație de iubire împărțirea rolurilor nu trebuie să se producă în acest fel.

Aspectele prin care ți se dezvăluie confuzia că:
„Iubirea înseamnă eficiență“

Cineva care are întipărită această confuzie în subconștient tinde să-și accentueze propria valoare pentru partener. El exclamă: „Privește-mă cât sunt de bun și de harnic!“

Dacă tu însuți ai trăit senzația că nu ești destul de bun pentru cineva sau ceva anume, atunci a acționat și în tine confuzia că „iubirea înseamnă eficiență“. Poate îți amintești că în acele momente nu ai fost capabil să recepționezi iubirea și toate asigurările persoanei de lângă tine. Întotdeauna a rămas o parte care credea că: „Sigur nu este așa cum spune.“

La un moment dat ai fost probabil părăsit, ceea ce a susținut convingerea că în cadrul acelei relații „nu ai făcut ceva destul de bine.“ Din pricina acestei experiențe ți-ai creat o strategie ascunsă pentru viitor. „Dacă descopăr ce îi place iubitului și ce reprezint eu pentru el sau ce așteptări îi împlinesc, cu siguranță mă va privi ca fiind de valoare, va dori să mă păstreze și nu mă va părăsi.“

Printre indiciile că partenerul încearcă să se facă plăcut pentru tine am putea aminti:

- Ființa iubită este în permanență ocupată să facă ceva, chiar dacă din punct de vedere obiectiv acest lucru nu este necesar. Ea va avea mereu grijă ca tu să remarci acest aspect.
- Ființa iubită dorește mereu să fie lăudată pentru tot ce face sau ce este. Bineînțeles că nu este greșit să lauzi, să susții și să oferi considerație partenerului. Dar în momentul în care acționează un tipar, vei avea senzația că persoana de lângă tine dorește mereu să demonstreze ceva, pentru a obține cuvinte de laudă. Indiferent de cât de mult o lauzi, ea nu va fi niciodată pe deplin mulțumită.
- Ființa iubită se va simți în permanență pusă pe acțiune, chiar și atunci când nu este nimic de făcut. Probabil chiar va încerca să te dinamizeze și pe tine, deoarece nu a înțeles până acum că două ființe pot fi împreună necondiționat, fără a face ceva anume, și cu toate acestea să continue să se iubească.



Lauda nu înseamnă iubire.
Lauda este o simplă laudă.



Cum apare constrângerea că „Iubirea înseamnă eficiență“

Unii părinți au învățat că trebuie să fie în permanență harnici și eficienți dacă vor să aibă o viață frumoasă. Din acest motiv își educă copiii conform principiului eficienței și al răsplatei. Lauda reprezintă o expresie a confirmării comportamentului copilului. În schimb, mustrarea reprezintă o respingere directă. Astfel, copilul va urmări în permanență să obțină doar cuvinte de laudă, evitând totodată orice formă de

ceartă. Va face tot ce îi stă în putință pentru a împlini așteptările. Iar părinții sunt convinși de metodele lor educaționale și continuă să acționeze în același mod.

În cazul în care așteptările nu sunt împlinite, lipsa laudei poate lua forme diferite. Pe lângă bine cunoscutele pedepse, există și pedeapsa prin ignorare. Pentru un copil această formă este deosebit de traumatizantă, căci atunci când este ignorat are senzația că „nu există“. Ca și cum părinții l-ar lăsă să moară din punct de vedere emoțional.

În cazul în care cineva s-a confruntat cu o astfel de situație, va trăi ca adult, permanent și la modul inconștient, teama de a fi ignorat. Pentru ca această teamă să nu învingă, cel afectat va face tot ce îi stă în putință pentru a se face remarcat. Mulți dintre cei care devin figuri publice au fost lăudați sau pedepsiți, copii fiind, prin laude, respectiv ignorare. Ei continuă să caute confirmări, doar că într-un cadru mai mare.

Conexă cu eroarea că „iubirea înseamnă eficiență“ este adesea și tematica „greșelii“. Din perspectiva părinților caracterizați de eficiență, a greși este în mod cert un motiv pentru mustrări. Copiii vor crede în acest caz că „a face greșeli“ va atrage după sine absența iubirii. A crește, a învăța și a se dezvolta sunt în mod cert corelate cu a greși, motiv pentru care unui copil îi va fi greu pe termen lung să se comporte astfel încât să nu se confrunte la un moment dat cu absența iubirii.

Acest coșmar al „ființei umane pline de greșeli“ va continua să existe la nivel subconștient. Sentimentele îl avertizează mereu că ceva ar putea decurge greșit. O decizie greșită ar putea declanșa o catastrofă. A face greșeli la serviciu ar duce la o concediere – o altă formă de absență a iubirii. În cadrul unei relații, greșelile vor atrage, ca manifestare a absenței iubirii, despărțirea. Chiar și pe calea spirituală, unii oameni trăiesc după conceptul că Dumnezeu plutește deasupra lor, așteptând doar momentul în care ei să greșească, pentru a-i pedepsi. Mai

mult, mai eficient și fără greșeli! Persoana în cauză se va afla într-un circuit nesfârșit, căci dacă eficiența este privită drept un țel, atunci ea nu va fi atinsă niciodată.

Tiparul ascuns nu este capabil să recunoască nonsensul acestor manifestări și credințe. Deoarece un tipar nu poate să se gândească la sine însuși, fiecare respingere sau greșeală reprezintă o motivație în plus de a deveni și mai buni. Toate acestea se petrec pentru a obține pacea eliberatoare printr-o recunoaștere plină de iubire. Acest aspect nu se va concretiza însă niciodată, deoarece în acest cerc vicios nu va exista niciun țel, și niciun sfârșit.

CALEA SPRE ILUMINARE

Un discipol tânăr și silitor își întâlnește într-o bună zi maestrul și îl întreabă: „Maestre, cât timp va dura până când voi atinge starea de iluminare?“

„Probabil zece ani“, îi răspunde maestrul.

„Dar sunt bun și rapid“, insistă discipolul.

„În cazul acesta probabil douăzeci de ani“, spuse maestrul.

„Dar sunt dispus să dau totul. Cât timp va dura dacă mă străduiesc cu adevărat?“

„Atunci cel puțin patruzeci de ani.“

Modul în care se împlinește tiparul prin sine însuși

Dacă în subconștient există convingerea că „iubirea apare atunci când voi atrage atenția asupra mea prin eficiență“, respectiva persoană se va strădui în permanență să iasă în evidență în mod pozitiv. Dacă această însușire l-a impresionat pe partener la începutul relației, fiind totodată atras de ea, mai târziu ea poate deveni o piatră de încercare. La un moment dat, el poate chiar să-și pună întrebarea: „Cum aș putea opri goana

continuă, eficiența și modul greșit de a gândi?“ Poate că la începutul relației a existat tendința de a-și lăuda partenerul în speranța că se va liniști. Dar tiparul inconștient al celui lăudat va înțelege doar că strategia sa funcționează și va continua în aceeași manieră. „Am reușit. Mă remarcă și mă iubește. Sunt pe calea cea bună.“

În continuare, partenerul va încerca probabil să ignore dovezile aduse prin realizări. Tot din comportamentul părinților însă tiparului îi este cunoscut și acest mod de a acționa, fapt ce reprezintă un stimul în plus pentru a deveni și mai bun. „Încă nu m-am străduit destul de mult. Nu am fost suficient de bun. Dacă devin mai bun, cu siguranță mă va remarca și mă va iubi.“

Iată modul în care se derulează spirala realizărilor, care continuă până în momentul în care partenerul ajunge la o stare de saturație, distanțându-se treptat. Poate el va scurta timpul petrecut împreună, va deveni dintr-odată foarte ocupat sau va găsi motive pentru a fi singur. Chiar și după despărțire tiparul celui ghidat de realizări se va învinovăți de eșecul relației.

Oglinda comportamentală:
Ce poți învăța din această situație

Prin tiparul „iubirea înseamnă eficiență“ cel în cauză va prelua un anumit rol, iar tu ca partener vei fi nevoit să preiei rolul opus. Dacă nu veți remarca la timp ce se petrece, veți ajunge în poziția în care pe termen lung nu va mai fi posibilă o relație de la egal la egal. Căci tu, fiind cel care laudă, vei prelua rolul mamei, în timp ce partenerul va acționa din poziția copilului. Într-o astfel de constelație vei pierde treptat considerația față de cel de lângă tine. Iar partenerul, jucând rolul copilului, își va pierde considerația față de el însuși.

La început, tiparul apare ocazional și dispare la fel de repede, motiv pentru care nu va fi remarcat. În cadrul unei

relații de lungă durată acest aspect va fi însă mai evident, căci cel afectat va fi din nou dornic de iubire și apropiere.

Dacă dorești să înțelegi ce se petrece, întreabă-te de ce participi involuntar la această distribuție involuntară a rolurilor. Probabil există o parte ascunsă în subconștientul tău care nu doar cunoaște foarte bine rolul tatălui sau al mamei care laudă, ci îi și place să joace acest rol. De ce? Care sunt sentimentele care atrag această parte? Posibil să fie starea de superioritate și putere sau sentimentul de siguranță că nu vom fi abandonați, atâta timp cât avem în vedere strădania partenerului de a ne fi pe plac. Totodată poate fi posibil disprețul sau neînțelegerea față de acest comportament, așa cum au fost resimțite în momentul în care propria mamă acționa la fel pentru a se face plăcută în fața soțului ei. Subconștientul cunoaște toate aceste sentimente și senzații, care au contribuit la reproducerea unei relații asemănătoare.

Soluția:
Ce poți face ca partener în această situație

Orice tipar devine mai puternic atunci când își găsește contrapartea. De îndată ce ai înțeles ce se petrece și recunoști rolurile pe care tu și partenerul tău le-ați preluat în mod involuntar, vei fi capabil să renunți la propria contribuție în acest joc.

- NU SLUJI TIPARUL: În cazul în care partenerul este prins în eroarea mentală că „iubirea înseamnă eficiență“, arată-i în toate modurile posibile că îl iubești, oferindu-i totodată atenție și apropiere. Dar nu și prin stimularea eficienței și prin mustrarea pentru greșeli aparente, căci ambele ar reproduce atitudinea mamei sau tatălui.
- AMINTEȘTE-ȚI DE IMPORTANȚA LUI „AICI“ ȘI „ACUM“: Partenerul tău este adult și nu are nevoie de părinți adoptivi

în relația de cuplu. El te privește de la egal la egal, urmărind astfel să îndepărteze treptat amprenta relațională marcată de relația cu părinții. Amintește-ți că sunteți adulți și vă împărtășiți viața ca parteneri egali. „Suntem mari, independenți și ne-am ales în mod conștient. Nimeni nu trebuie să demonstreze ceva celui de lângă el.“ Aceasta ar fi o atitudine interioară corectă, care îi oferă partenerului un sprijin sănătos și valoros.

- IUBEȘTE-ȚI COPILUL INTERIOR: Dacă remarci în tine existența tiparului „Iubirea înseamnă eficiență“, încearcă să stopezi tu însuți manifestarea lui. Invocă lăuntric imaginea copilului care ai fost și care a căutat în permanență să se facă plăcut în fața părinților. Devino apoi conștient de existența ta în AICI și ACUM și prezintă-i copilului interior realitatea: „Privește. Așa arată realitatea astăzi. Nu mai ești copil și nu mai trebuie să faci ceva pentru a atrage iubirea. Acum ești adult și nu mai ești nevoit să lupți pentru iubire și recunoaștere. Căci nu mai este vorba despre iubire dacă trebuie să lupți pentru ea.“ Această atitudine îți poate oferi o nouă și adecvată direcție.



Subconștientul va reproduce întotdeauna
situațiile pe care le cunoaște cel mai bine.
Chiar dacă nu ne dorim asta.
Odată ce recunoști, înțelegi și observi
modul în care acționează, el va înceta.



A doua eroare:
„Iubirea înseamnă libertate“

„Să împlinești așteptările altora trezește sentimente neplăcute. În niciun caz nu putem vorbi despre iubire. Iubirea reprezintă opusul tuturor așteptărilor.

Iubirea înseamnă să oferi libertate, de aceea trebuie să fiu atent să-mi protejez liberatea.“

Sufletul caută ceea ce minții probabil i se pare imposibil: o comuniune plenară în timp ce există o libertate totală. Dar cum poate fi așa ceva posibil? Mintea își poate aminti multe situații din viață în care legătura cu o altă ființă i-a îngrădit într-o mare măsură libertatea.

Au fost atât de multe obligații exprimate și neexprimate. A existat responsabilitate. Iar în final au dispărut atât iubirea, cât și bucuria. Din acest motiv mintea spune astăzi: „Te rog nu mă mai lega.“ Iar iubirea spune în continuare: „Te rog, permite această legătură.“

Din această situație contradictorie se poate naște un puternic conflict interior. Dacă el devine pe nesimțite autonom, va atrage după sine relații dureroase, pe care nu ni le-am dorit până acum.

Cum recunoști eroarea că „Iubirea înseamnă libertate“

- VERBALIZAREA: În general recunoști o persoană care nu și-a rezolvat conflictele interioare atunci când vorbește permanent despre ele sau când încearcă să-i convingă pe cei din jur de opiniile sale. Această situație este normală, căci mintea testează rezonanța celorlalți, pentru a afla dacă se află pe calea cea bună. Putem chiar să afirmăm că ea realizează un sondaj de opinie, în speranța obținerii unor confirmări. „Dacă reușesc să-i conving pe cei din jur, probabil am dreptate. Convingând mai mulți, cu siguranță am dreptate.“ În cazul ideii că „iubirea înseamnă libertate“, libertatea devine brusc o temă activă în cadrul relației. Asta și pentru că iubirea este o noțiune pe care mintea cu greu o înțelege. Cercetarea prin gândire, punere în practică și discuții pentru a te

autoconvinge poate dura o bună perioadă de timp. Uneori chiar o viață întreagă.

- DEMONSTRAȚIA: A demonstra că iubirea înseamnă libertate sau a pretinde aceasta de la cei din jur reprezintă o altă caracteristică a erorii mentale că „iubirea înseamnă libertate". Adeseori, partenerul își oferă consimțământul, deși nu utilizează această realitate în mod plenar, în timp ce tu o faci necondiționat.
- SUFERINȚA: Caracteristica cea mai simplă și ușor de recunoscut a erorii mentale că „iubirea înseamnă libertate" apare atunci când unul sau ambii parteneri suferă. Gelozia, tristețea, singurătatea, inimile frânte sau senzația că „ceva nu este în regulă" sunt semne evidente că relația este condusă de un tipar ascuns.



Dacă o idee relațională cauzează suferință
într-unul sau în ambii parteneri,
atunci nu poate fi vorba de iubire.



Cum se naște eroarea că
„Iubirea înseamnă libertate"

Să ne reamintim etapa în care Joshua a început să descopere ce poate face cu mâinile și picioarele, cât de repede poate să alerge și cum să apuce diverse lucruri. Felul în care a perceput acele etape a pus totodată în discuție tema libertății. A fost el oare mereu supravegheat, chemat și controlat? Dacă este așa, acum, fiind adult, probabil va dori să trăiască opusul acelor experiențe. În același timp va avea tendința să-și supravegheze și controleze partenerul de viață, acționând conform motto-ului: „Mie îmi este permis, tu însă mai bine să nu acționezi în felul acesta."

Dacă îl întrebi pe Joshua care este motivul ideii sale de libertate, probabil va menționa existența anumitor răni din relațiile anterioare de iubire. „Dacă vorbim doar despre obligații, împlinirea lor și legături subtile, toate acestea se află în afara iubirii. Eu îmi doresc însă să experimentez iubirea. Din acest motiv am nevoie de o relație fără obligații, împlinirea așteptărilor și fără legături.“

Cum se autoîntreține tiparul

Eroarea că „Iubirea este libertate“ se exprimă astfel: „Vreau să fiu liber, fără legături și să fac tot ce vreau.“ Și exact așa se și întâmplă. Acest gen de relație nu va funcționa, iar cel în cauză va sfârși prin a fi din nou singur, aparent liber și făcând tot ce dorește. Cu toate acestea, el nu va găsi însă iubirea.

DECIZIA

Douăzeci de călugări și o măicuță, pe nume Eshun, practicau meditația sub îndrumarea unui maestru Zen renumit. Eshun era foarte frumoasă, deși era rasă pe cap, iar vestimentația ei era simplă. Mai mulți călugări s-au îndrăgostit în secret de ea. Unul dintre ei i-a scris o scrisoare de dragoste, invitând-o la o întâlnire. Eshun nu a răspuns. Făcându-și curaj, călugărul i-a scris din nou, dar ea tot nu i-a răspuns.

În ziua următoare, maestrul a propovăduit grupului câteva îndrumări referitoare la claritate. În final, Eshun s-a ridicat, s-a întors spre expeditorul scrisorii și i-a spus: „Dacă mă iubești cu adevărat atât de mult, atunci vino și îmbrățișează-mă acum.“

Ușor de spus: Într-o relație toate situațiile nerezolvate provoacă în timp suferințe. Fără un DA clar nu există o apropiere reală. Fără asumare nu există sentimentul de încredere. Libertatea, trăită în mod egotic, fără a ține cont de sentimentele celuilalt, nu are nicio legătură cu iubirea.

Suferința declanșată va conduce la încheierea relației, iar în final tiparul se va autoîmplini.

Oglinda comportamentală:
Ce poți învăța din această situație

„Iubirea este în mod evident o stare trăită, prin intermediul căreia îi oferi celui de lângă tine libertate.“ Dacă percepi existența acestei convingeri la partenerul tău și totodată se trezesc sentimente contradictorii în propria ființă, întreabă-te care parte din tine a atras situația respectivă, de ce se întâmplă asta sau care parte din tine susține această idee.

Este posibil ca tu însuți să fi trăit pentru o perioadă de timp conform acestor convingeri, etapa aceasta aparținând trecutului, iar acum să recunoști apariția unui nivel nou. Din cauza temerii unei apropieri prea mari ai atras poate un partener care evită de asemenea o apropiere prea mare. La fel de probabil este să fi avut în tine o parte de părinte dominator, ceea ce va atrage prin intermediul legii rezonanței un partener dominant, care exercită un control nociv asupra ta. Din acest motiv subconștientul tău a creat o relație în cadrul căreia partenerul tău va dori să experimenteze „opusul controlului“ cu tine.

Soluția:
Ce poți face în această situație

- OFERĂ-I DIN NOU SENZAȚIA DE PRIM LOC: Dacă partenerul tău trăiește conform ideii-cheie: „Am nevoie de libertatea mea“, fii atent la ce trezește această idee în tine. Înlătură pentru un moment toate explicațiile și argumentele anterioare și întreabă-te: „ Chiar dacă totul pare a fi logic și adevărat sau nu, cum mă simt în situația dată? Cum îmi merge cu adevărat? Mă face această stare fericit?“ Dacă da, atunci este bine. În cazul acesta ați descoperit deopotrivă o

experiență comună. Dacă nu, nu veți fi cu mult mai fericiți dacă veți continua să suportați această situație. Poate că azi te afli într-un nou context și acordul de ieri să nu mai fie valabil. Poate a sosit momentul să trăiești starea de iubire ca pe o legătură profundă și voluntară. În acest caz acționezi precum Eshun din povestioara anterioară. Dacă toate aceste situații sunt reale, ce simți?

- STOPEAZĂ EZITĂRILE ȘI ASUMĂ-ȚI ANGAJAMENTUL: Nu este necesar să te încrezi în altcineva. Admite în primul rând propria idee despre iubire și relație: „Sunt conștient de tot ce nu mai doresc într-o relație și de tot ce permit?“ Această atitudine îți permite să devii liber și să nu mai reacționezi la tiparele manifestate de partener. În momentul în care ți-ai asumat un angajament, va fi mult mai ușor să exprimi la momentul potrivit ceea ce simți și să acționezi ca atare.
- PERMITE-ȚI SĂ DEVII MATUR: Adoptă o atitudine de recunoaștere față de tine însuți, aici și acum, ca ființă matură. Copilăria s-a încheiat, iar părinții nu mai au niciun drept și nicio influență asupra ta. Acum ești matur și liber. Dacă până acum ai privit aceste aspecte în mod infantil și cu o oarecare reținere, în acest moment poți să te eliberezi singur din rolul de copil. Rostește cu voce tare: „Sunt matur și am XX ani. Nu mai trebuie să demonstrez nimănui nimic. Nici măcar mie însumi.“
- STOPEAZĂ CONDIȚIONĂRILE: Elimină în interiorul tău eroarea mentală că ai nevoie de o anumită condiție pentru libertate și de o anume idee despre iubire, pentru a face pasul următor. Nu ai nevoie de libertate dacă este vorba despre iubire. Pentru iubire ai nevoie doar de iubire.
- STOPEAZĂ AȘTEPTĂRILE: Perioadele de așteptare pot fi benefice dacă în timp se produce vreo schimbare. În cazul în care perioada de așteptare devine permanentă în relație,

trăiești într-o cameră de așteptare. Amintește-ți cum este să ai libertatea fie să te legi de cineva, fie să mergi într-o direcție cu totul nouă. Acest lucru este posibil numai atunci când nu îți este teamă de ce o să urmeze. Așa că, întâi de toate, nu te lăsa în voia fricii. Așa vei fi liber să reacționezi la tiparul celuilalt. Cu această nouă credință, îți va fi mai ușor să renunți la ideea de a avea sau a menține o relație cu orice preț.

- ÎNLOCUIEȘTE „CUVÂNTUL-R“: O „relație“ înseamnă întotdeauna o legătură. Pe de altă parte, o „întâlnire“ înseamnă doar să vă apropiați, să faceți un schimb de opinii, iar apoi să vă îndepărtați din nou. Subconștientul se teme însă de acel moment de „îndepărtare“. Din acest motiv el caută „relația“. În realitate, relația este o iluzie, întâlnirea dintre tine și ființa iubită fiind mereu una nouă. Niciunul dintre voi nu știe cu adevărat cum va fi peste o lună sau peste cinci ani. Dacă percepi aceste afirmații ca fiind reale, te poți bucura din nou de fiecare întâlnire. Această atitudine modifică influențe învechite ale tiparului subconștient, care vor încerca mereu să unifice starea de libertate cu relația.



Cea mai mare libertate într-o relație
nu apare atunci când fiecare face ceea ce dorește.
Cea mai mare libertate apare în clipa în care,
deși fiecare ar putea face ceea ce dorește,
cei doi aleg totuși să rămână împreună.
Această stare nu se numește libertate,
ci voluntariat.



A treia eroare: „Iubirea înseamnă siguranță“

„Cine iubește nu va părăsi ființa iubită,
ci îi va acorda atâta siguranță,
încât aceasta se va simți protejată,

iar frica de a fi părăsită va dispărea.
De aceea este necesar să acord atenție siguranței!“

Faptul că iubirea, relația și sentimentul de siguranță sunt corelate este adevărat, căci iubirea unifică și atunci când există iubire percepem o senzație de siguranță și confort. Trăind această senzație familiară, subconștientul a înregistrat corelația că „iubirea înseamnă siguranță“. Dacă senzația apare în cadrul relației în mod natural și de la sine, atunci nu vor exista probleme.

Problema apare doar când partenerul simte absența siguranței sau o va pretinde de la celălalt. În acel moment acționează din fundal două tipare: cel care cere siguranța și tiparul celui care se simte bruscat din cauza acestor solicitări.



Senzațiile de siguranță și protecție
sunt consecința naturală a iubirii în relație.
A pretinde însă siguranță
nu va atrage iubirea.



Cum recunoști eroarea că „iubirea înseamnă siguranță“

Recunoști existența unui tipar atunci când apar tensiuni. Odată cu apariția dorinței de a primi siguranță, apar și pretențiile, interogațiile menite să confirme așteptările, tendința de a supraveghea, geloziile, tendința de a controla și a se justifica. Este posibil să se intensifice totodată și presiunile din partea partenerului referitor la căsătorie, la a locui împreună și a face copii. Tiparul ascuns va face tot ce îi stă în putință pentru a dobândi starea de siguranță din partea celuilalt. El se va strădui din răsputeri să controleze comportamentul partenerului.

Acest proces poate deveni atât de puternic, încât unul din cei doi va dori în permanență să trăiască sentimentul că este iubit. Este de la sine înțeles că în cadrul unei relații manifestăm permanent această stare, și totuși în momentul în care tiparul trăiește profund teama de a fi părăsit cel de lângă noi va avea senzația de a fi stors. Pe termen lung, nimeni nu va fi capabil să ofere atâta siguranță încât să reapară starea de relaxare.

Cum se naște eroarea că „iubirea înseamnă siguranță“

„Dacă iubirea oferă o senzație de apropiere, protecție și siguranță, atunci o stare de nesiguranță între două ființe umane este consecința absenței iubirii.“ – acesta este modul simplu în care gândește subconștientul. Corespondența asta a sesizat-o cu mult timp în urmă. Este posibil ca persoana în cauză să se fi confruntat cu o situație familială instabilă, în care, copil fiind, nu a simțit susținere. Poate a existat o experiență în care a fost îndepărtată de mama sa. Posibil ca după naștere mama să o fi ținut scurt timp la pieptul ei, după care a fost din nou îndepărtată de ea, sentimentul de legătură și protecție fiind astfel întrerupt. Subconștientul înregistrează toate aceste experiențe, generând o stare de teamă față de o eventuală despărțire, atunci când resimte o apropiere prea mare.

Un adult va retrăi toate aceste sentimente și senzații mai târziu, pretinzând permanent de la partener siguranța de a nu fi părăsit.

Nimeni nu este vinovat de apariția acestor sentimente. Este firesc să reacționăm la ele, deoarece nu dispar prin analiză logică și o stare de liniște autoindusă. Tiparele subconștiente nu dispar de la sine. Ele doar se derulează, modificându-se de îndată ce este înțeleasă sursa apariției lor.

Cum se autoîntreține tiparul

„Pentru a avea o relație cu cineva, am nevoie de siguranță. Deoarece nu simt această siguranță, îmi este imposibil să mă implic mai mult.“ Această corelație nefericită din subconștient asociază starea de abandon cu siguranța. Acest fapt este însă greșit. Atâta vreme cât această legătură există, purtătorul se va afla în permanență într-un conflict interior. Pe termen lung, o astfel de relație nu va funcționa, căci nu vor apărea apropierea necesară și legătura intimă mult dorită. În felul acesta tiparul creează acele relații de care se teme cel mai mult, și anume cele care oferă o stare de nesiguranță.

Tiparul siguranței trăiește permanent într-o stare de expectanță. El așteaptă mai multă siguranță. Cu cât permitem acestui aspect să se manifeste, cu atât mai dificilă va deveni relația. Partenerul nu va ști cum să se comporte, căutând el însuși starea de siguranță și așteptând anumite semnale. În cazul în care nimeni nu întrerupe acest circuit, tiparul va distruge relația.



Când partenerii încep să măsoare relația,
ea se va înrăutăți,
deoarece iubirea se va retrage
odată ce apar solicitările și observațiile.



Oglinda comportamentală:
Ce poți învăța din această situație

Dacă observi că ființa iubită ezită, întreabă-te de ce face asta. Se teme oare de anumite consecințe? Există în tine o parte ascunsă care o determină să se comporte astfel? Este oare îndreptățită manifestarea tiparului partenerului tău? El poate percepe toate acestea în mod inconștient, reacționând.

Verifică de ce îți e teamă în cazul în care celălalt nu se decide sau, dimpotrivă, dacă realmente se decide pe de-a-

ntregul. Pe termen lung, tiparele tind să vă împlinească temerile. Vei fi capabil să modifici ceva dacă privești temerile în față și le accepți.

Dacă îți dorești mai multă siguranță, întreabă-te ce fel de siguranță îți dorești. Ar trebui să existe și un anumit motiv pentru asta. Poate te temi de ce se va petrece atunci când vei face un pas în față? Și apoi încă unul? De ce anume se teme subconștientul tău? Când vei afla răspunsul, vei cunoaște motivul pentru care ai atras această situație în viața ta.

Iată în final oglinda directă: este posibil ca tu să nu mai primești siguranță și claritate, deoarece tu însuți nu le mai oferi?



Teama lui Margit

„Peter și-a dorit atât de mult să locuim împreună. Timp de trei ani am ezitat, deoarece știam că își dorește copii. Eu însă nu eram sigură dacă îmi doresc copii împreună cu el. Pur și simplu nu eram sigură. El își dorea să ne mutăm împreună, iar eu mă gândeam în sinea mea: «Dacă spui da, spui totodată da pentru a avea copii împreună.» Pur și simplu nu mai făceam față acestor tensiuni, dorind să vorbesc cu Peter despre această situație. I-am spus: «Nu vreau să locuiesc cu tine, deoarece nu sunt sigură că îmi doresc să ne întemeiem o familie sau nu.»

El a răspuns: «Ce legătură este între aceste două aspecte? Pur și simplu doream să locuim împreună, deoarece oricum petrecem majoritatea timpului împreună.» La început am fost foarte confuză, căci vorbise adeseori despre a avea copii. Apoi mi-a explicat că se gândește să aibă copii după cel puțin cinci ani, iar locuitul împreună nu are din punctul său de vedere nimic de-a face cu a avea copii.

Am fost într-adevăr surprinsă, căci am remarcat derularea unei erori fundamentale în mine. Nu m-am gândit deloc că mutatul împreună înseamnă doar mutatul împreună, că nu are nicio legătură cu căsătoria și cu făcutul copiilor. De asemenea, această acțiune nu este definitivă. Este doar o decizie pentru acum.“

Soluția:
Ce poți face în această situație

- RENUNȚĂ: Recunoaște faptul că nu poate exista nicio siguranță pentru viitor, ci doar o siguranță în „aici“ și „acum“. Poți spune doar acum Da, căci doar acum simți asta. În clipa de față este posibil ca și ființa iubită să fie capabilă să spună Da.
- FII CONȘTIENT DE MOMENTUL PREZENT: În această clipă nu deții mai mult decât ceea ce există în cadrul întâlnirii voastre actuale, chiar dacă mintea dorește ca eternitatea să îi fie proprie. Percepția lui ACUM ca fiind singura realitate reprezintă un mare dar. Dacă ești conștient de faptul că nu vei ști niciodată ce îți rezervă ziua de mâine, vei accepta acest dar al comuniunii fără alte intenții și temeri. Aceste momente sunt cunoscute ca reprezentând abandonul în fața iubirii.



Dacă acorzi toată atenția momentului prezent,
astfel încât să devină cât mai frumos, nu va trebui
să te îngrijorezi în privința viitorului comun.



A patra eroare:
„Iubirea înseamnă să nu îți impui limite“

„Când mă apropii foarte mult de ființa iubită,
iar ea îmi permite asta, simt că totul este în regulă.

Dacă există iubire, această atitudine este firească.
Dacă mă respinge în totalitate sau doar ceva anume din mine,
atunci mă retrag din fața ei, iar iubirea se diminuează treptat. De aceea urmăresc să hrănesc această apropiere în mod activ.“

Fiecare ființă umană are anumite limite. Poți percepe zilnic acest aspect în întâlnirile cu ceilalți. Păstrăm o anumită distanță față de unele persoane, o distanță diferită față de un cunoscut și o alta față de un prieten sau o prietenă. Aceste distanțe nu sunt stabilite dinainte și nici nu sunt în permanență reînnoite, fiind ușor de perceput. Pur și simplu devenim conștienți de limitele existente în interacțiunea cu cei din jur.

Care este limita exactă depinde de fiecare persoană în parte, fiind o consecință individuală în funcție de experiențele anterioare. Modul individual de a acționa în funcție de limitele impuse de alții a fost de asemenea determinat de tiparul existent în subconștient.

Când tiparul respectiv devine activ în cadrul unei relații, el acționează precum un reflex, deci cu mult mai repede decât ar putea gândi cel în cauză. Este posibil ca cel afectat să se retragă, activând astfel un tipar opus, care se manifestă precum un reflex.

O caracteristică a relațiilor de iubire o reprezintă apropierea, de aceea modul în care reacționăm față de limitele personale are o semnificație fundamentală.



Simon și îmbrățișările (1)

Alina Flores și Simon Maartens sunt un cuplu de șase ani, locuind împreună de patru ani. Amândoi au avut și alte relații înainte de a fi împreună, care nu au fost însă statornice. Pentru prima dată părea că relația va funcționa, chiar dacă ea nu

era așa cum visase Alina. Totuși, Simon era o persoană care îi împlinea multe vise.

Interacțiunea dintre Alina și Simon poate fi caracterizată ca fiind o „emoționalitate vie“. Obișnuiau să-și exprime dorințele și disensiunile și nu rare au fost cazurile în care se ajungea la discuții aprinse.

Alina era trainer de fitness și, cu toate că era o ființă emoțională, se bucura de mișcare. Simon deținea un caracter mai stabil, fiind de neclintit în liniștea sa. Alina urmărea prin munca ei să-i mobilizeze pe cei care erau mai domoli, comportament pe care îl manifesta și față de Simon. În tot ceea ce el dorea să rămână neschimbat, Alina dorea o schimbare. Acolo unde el era chibzuit, Alina dorea să acționeze imediat.

Ei nu percepeau aceste diferențe ca fiind un dezavantaj. Alina îl iubea pe Simon datorită statorniciei sale, asemenea unei stânci, iar Simon o iubea pe Alina asemenea unui val învolburat ce se lovește de acea stâncă. Țeluri comune, însușiri complementare și diferențe interesante – erau tot ce este necesar pentru o relație vie și transformatoare.

Au existat totuși și anumite puncte de conflict care îi determinau pe amândoi să fie uneori sceptici față de relația lor. Alina le definea ca fiind „caracteristici enervante“ și la fel proceda și Simon în cazul ei. Adeseori erau nimicuri care apar în viața cuplurilor, nimic important pentru care ar trebui să se despartă.

Pe lângă aceste tensiuni zilnice a apărut însă și o situație pe care Alina nu o înțelegea: de fiecare dată când Simon avea o idee pe care ea nu o împărtășea, activa în el o atitudine de convingere. Toate cuvintele și acțiunile lui urmau o anumită strategie prin intermediul căreia să obțină aprobarea Alinei. Simon nu ceda până când ea nu era de acord cu el. Uneori o copleșea chiar cu daruri și invitații. Alina aștepta deja în mod inconștient ca Simon să cântărească toate aceste valori, prin intermediul cărora să o

determine să fie de acord cu el. O altă strategie pe care Simon o folosea era aceea de a-i evidenția anumite deficiențe și greșeli în funcție de ce dorea să-i impună.

Alina îi înțelegea aceste manifestări, deoarece Simon, fiind un agent comercial de succes și un bun negustor, avea tendința să manifeste comportamentul social de la serviciu și în cadrul relației de cuplu. Nici această atitudine nu reprezenta un motiv real care să o determine pe Alina să ia o decizie cu urmări grave. Adevăratul motiv era acela că Simon acționa atunci când ea nu era în măsură să obiecteze...

Cum recunoști eroarea că
„iubirea nu impune limite“

- ATRACȚIA: „Acolo unde este iubire nu poate exista respingere.“ Ce fel de parteneri atrag aceste convingeri atât de ascunse? Poate pe aceia care privesc iubirea ca pe o „depășire a limitelor“, nerespectând sfera personală, sau pe aceia care te privesc cu respingere, deoarece le oglindești tiparul, ce depășește în mod inconștient granițele.
- EVOLUȚIA: Care forme de evoluție relațională scot la suprafață convingerea ascunsă că iubirea este conexă cu „limitele sau lipsa acestora“, motiv pentru care va predomina permanent un sentiment clar sau ascuns că: „Este prea aproape. Este prea des. Este prea încătușător. Este prea îndepărtat. Este prea rar. Este fără obligații. Este prea dominant sau prea șovăitor. Vino mai aproape sau îndepărtează-te.“ Mentalul este în permanență preocupat de cum ar trebui să fie „bine“. El încearcă să găsească soluția ideală pentru apropierea mult dorită, fără ca vechile răni să fie reactivate. Fiind cunoscut faptul că impresiile copilăriei timpurii nu vor dispărea prin gândire, nu se va sfârși ușor nici această problemă cauzatoare de suferință.

- SENTIMENTELE sau SENZAȚIILE: Dacă nu îți sunt respectate granițele personale, apare un impuls de respingere, reflexul de a te retrage, senzația de strâmtoare, stresul fizic sau o presiune la nivelul pieptului. Dacă percepi că aceste senzații se trezesc în ființa iubită, poți, privind ca într-o oglindă, să tragi concluzia că ai depășit limitele sale invizibile.



Simon și îmbrățișările (2)

Era din nou vorba despre bani, deși nu existau lipsuri financiare. Și despre un obiect banal: ochelarii de soare. Cum se petrece adesea într-o relație, o scânteie este suficientă pentru a declanșa în final o flacără nimicitoare.

Alina și Simon erau în vacanță pe o insulă mediteraneeană. Într-o după-amiază, în timp ce se plimbau împreună prin centrul vechi al orașului, Alina remarcă că îi dispăruseră ochelarii de soare. Erau ochelarii pe care Simon îi cumpărase cu o zi înainte.

Când Alina le povesti prietenilor despre acest incident, ei considerară situația atât de nesemnificativă, încât nici nu îi puteau da crezare. Dar cum în relații nu este vorba despre situația în sine, ci despre ceea ce declanșează în cei implicați, pierderea ochelarilor trezi în Alina senzația că se află cu bărbatul nepotrivit la locul nepotrivit. Simon nu mai manifesta acea statornicie de care fusese atât de îndrăgostită la început. El reacționa asemenea unui asupritor. În furia sa emoțională o acuză pe Alina de neatenție față de valori și daruri greu dobândite, cât și de lipsă de respect față de el.

Din punctul Alinei de vedere, acest moment fu marcant, deoarece nu simțise niciodată până atunci contrastul atât de evident dintre o situație banală și coșmarul conflictual declanșat.

Tensiunea apărută nu se deblocă până seara, când se aflau din nou în casa de vacanță. Alina nu mai putu suporta această

situație. Pentru a fi cât mai departe de el, se încuie singură în cameră. Atitudinea ei atrase însă contrariul, căci Simon făcu tot ce îi stătu în putință pentru a o determina să deschidă ușa. În final, pentru Alina situația deveni atât de puerilă, încât deschise ușa. După o nouă discuție lipsită de sens, Simon încercă să o îmbrățișeze.

„Nu doresc asta!“, ripostă ea energic.

„Ce anume?“

„Faptul că mă obligi să te îmbrățișez, când eu doresc să păstrăm o anumită distanță. Și nici nu doresc să fiu obligată să mă las în permanență invitată, pentru a mi se reproșa ulterior că tu ești cel care trebuie să muncească și să plătească atât de mult. Nu îmi place că îmi cumperi în permanență lucruri noi, pentru ca apoi să-mi spui că deja dețin acel obiect sau să justific întrebuințarea lui.“

„Nu a fost cu intenție rea“, spuse Simon vizibil nesigur.

„Aud asta permanent. De ani de zile. Dar tot nu îmi place. Mă simt înghesuită și îmi provoacă o senzație de sufocare.“

Simon făcu un pas spre iubita lui.

„Hai să ne împăcăm“, spuse el în timp ce făcea câteva mișcări stângace cu brațele în direcția ei. Părea că o parte din el dorea să o îmbrățișeze, în timp ce o alta era în conflict. Alina regretă această situație și îi permise. Din nou. Când o întrebă dacă totul era în regulă, Alina răspunse ca de fiecare dată „Da“. În sinea ei simțea însă cu totul altceva. Nimic nu mai era în regulă și părea că nici nu va mai fi, căci în acea zi ceva se destrămase și nu mai putea fi refăcut. Alina remarcase asta prin faptul că simțea o stare de respingere când se afla în brațele lui. Nu știa de unde apăruse acest sentiment. Știa doar atât: „dacă simt asta, relația s-a încheiat. Nu se mai poate repara nimic.“

Au petrecut restul concediului fără a mai menționa nimic despre acea situație, iar Alina nu mai vorbi despre sentimentele ei. Nu dorea să distrugă ceva, înainte să se lămurească asupra a

ceea ce se petrecuse.

Întorși acasă, Alina acționă exact așa cum acționa de obicei când nu îi era bine. O sună pe Karen, prietena ei cea mai apropiată.

„Se comportă cu mine ca și cu un copil“, se plângea Alina. „Ca și cum ar avea dreptul să mă educe. Și asta de atâția ani, din nou și din nou. Până săptămâna trecută nu am fost foarte conștientă de această situație.“

„Dar vorbești de atâta timp despre toate acestea“, îi reaminti Karen. „Ce s-a schimbat?“

„Am perceput o stare de dezgust când a dorit să mă îmbrățișeze“, a spus Alina. „Cu siguranță nu a făcut-o cu rea intenție, dar am perceput-o ca pe o minciună trupească, ca pe ceva fals. Nu mai suport.“

„Mereu m-am întrebat cât mai reziști“, a spus Karen. „Te plângi de atâta timp de această situație, și cu toate acestea nu se schimbă nimic.“

Alina se gândi câteva clipe. „Dacă mă gândesc bine, o parte din mine a căutat să-l provoace. Nu știu din ce motiv. Probabil pentru a-l scoate din acea sferă de calm în care se afla sau poate pentru că momentul împăcării era întotdeauna foarte frumos.“

„Sau poate pentru că te provoacă atât de des, încât dorești să faci același lucru cu el“, îi sugeră Karen. „Mereu ți-am spus că între voi are loc o luptă.“

„Nu știu dacă este vorba despre o luptă“, ripostă Alina. „Știu doar că nu mai pot continua în acest fel.“

Cum se naște eroarea că „iubirea nu impune restricții“

Cu cât o relație devine mai intimă, cu atât mai mare este apropierea dintre cei doi. Cea mai intimă relație umană este cea dintre copil și mamă în primele luni de viață. Nu există o

apropiere mai mare decât cea oferită în timpul celor nouă luni de sarcină și al primelor luni petrecute în brațele mamei.

Părinții dețin un drept natural în a se apropia de copil, împlinind misiunea și datoria de a-l proteja și a-l hrăni. Copilul va crește însă și va deveni independent. El nu își dorește să se afle permanent în tutela părinților și să le simtă mereu apropierea trupească. În unele familii există un părinte mai dominant, care nu respectă această evoluție, având o imagine proprie despre dragostea părintească, în care copiii își ascultă mereu părinții. În caz contrar, ei intervin fizic sau psihic asupra lor.

Ca o protecție, unii copii aleg să se închidă în ei. Dacă nu le este respectată nici această atitudine, atunci „apropierea și granițele" devin o problemă existențială în viața și relațiile lor cu ceilalți. Ulterior, într-o relație amoroasă, vechiul reflex va reapărea din subconștient, de îndată ce are loc o apropiere prea mare. Această reacție se poate manifesta în două feluri:

- REFLEXUL DE RESPINGERE: Odată ce simte o apropiere prea mare, cel afectat se reîntoarce la stadiul de copil, afișând aceeași atitudine de respingere față de persoana iubită, după cum obișnuia să o facă cu părinții, manifestată prin închidere în sine, tăcere, diversiune, fugă sau chiar repulsie. Este o atitudine de neputință, adesea nedorită atunci când cineva se apropie prea mult.
- REFLEXUL ATACULUI: Tiparul poate astăzi să folosească ca soluție tot ceea ce trebuia să îndure în copilărie. Disputele pot fi rezolvate în același mod în care erau rezolvate în timpul copilăriei. În loc de a privi împreună cauza conflictului sau de a oferi partenerului spațiul necesar, tiparul subconștient poate să inducă următorul gând: „În situația unui conflict sau a unei dispute, se poate induce rapid o îmbrățișare sau un moment de amor, prin care conflictul va dispărea." Acesta este

modul în care tiparul urmărește ca limita distanței necesare să fie încălcată exact în momentul în care partenerul are nevoie de o anumită distanță. În loc de prudență, apare dorința de a îmbrățișa forțat sau de a cere consimțământ. În timpul conflictului ființa iubită resimte toate acestea ca fiind un atac nepermis sau chiar o lipsă de respect.



Simon și îmbrățișările (3)

Privind retrospectiv, Alina constatase că relația lor se încheiase înaintea acelui incident. Între timp se trezise în ea o respingere atât de mare față de apropierea trupească a iubitului, încât fiecare gest de tandrețe era perceput ca o minciună. Modul în care îi încălca limitele, percepând lipsa ei de reacție ca pe un consimțământ sau chiar ca pe o victorie, era privit de Alina ca fiind o lipsă de respect. De ce nu fusese oare conștientă de toate acestea până acum?

Simon nu știa că trezește în Alina o respingere atât de mare prin comportamentul său bine intenționat. El o iubea, iar ea nu făcea nimic altceva decât să se retragă din fața iubirii sale. Desigur că aveau disputele lor, dar există oare relație în care acestea să nu existe? Întotdeauna urmează un moment al împăcării și în final totul va fi din nou bine. Unde era greșeala? Poate doar în faptul că, așa cum afirma și tatăl lui Simon, femeile sunt schimbătoare și capricioase?

Conviețuirea celor doi continuă pentru alte câteva luni prin manifestarea unui joc de atracție și respingere. Când se afla în preajma lui Simon, o parte din ea se simțea atrasă de el, în timp ce o alta îl respingea. Această parte evita sub orice formă să fie atinsă, dacă era vorba despre o nouă formă de manipulare. Privind mai atent, Alina își vedea relația și îndeosebi toate manifestărlie trupești ca pe o mare minciună.

Simon, în schimb, era lângă iubita sa și nu mai înțelegea nimic. Trebuia să rămână pasiv? Ce se petrecea oare cu această relație ciudată? Trebuia oare să se apropie de ea fizic? Ar fi declanșat această apropiere o nouă reacție de respingere? În felul acesta petreceau ei nopțile, neștiind cum să se comporte unul cu celălalt. În tot acest timp distanța dintre ei devenea tot mai mare, până când Alina decise să se mute în altă parte.

Fuseseră aproape opt ani împreună, pentru amândoi fiind aceasta cea mai lungă relație de până acum. Cu toate că purtaseră discuții îndelungi, niciunul nu știa în final ce anume dusese la despărțire.

Cum acționează constrângerea că „iubirea înseamnă apropiere“

Un tipar subconștient dorește întotdeauna să fie împlinit. În cazul tiparului „Iubirea nu impune limite“ subconștientul a înregistrat faptul că o apropiere prea mare reprezintă manifestarea și stabilirea puterii în relație, cu toate că provoacă situații și sentimente neplăcute. Asta pentru că părinții acționau la fel, iar copiii, fiind conectați cu ei prin iubire, au preluat credința că acest comportament reprezintă o manifestare a iubirii, așa cum este ea percepută de toată lumea.

Cineva cu asemenea experiențe timpurii va trăi convingerea că relația îi dă dreptul să pătrundă oricând dorește în sfera privată a celuilalt sau să îi folosească lucrurile fără să întrebe. Tiparul recunoaște acest comportament ca fiind manifestarea unei relații intime, așa cum procedau unii părinți cu copiii lor, din iubire pentru ei.

Un partener matur nu își dorește așa ceva pe termen lung, declanșându-se o luptă tacită pentru a păstra spațiul și distanța individuală. Tiparul va primi reacția pe care o cunoaște și în final va răsplăti cu iubire.

Situația se petrece în același mod ca în copilărie.

Oglinda comportamentală
Ce poți învăța din această situație

Dacă îți este cunoscută situația din propria ta relație, încearcă să înțelegi următoarele: „Ce program activează în mine tiparul ființei iubite potrivit căruia «iubirea înseamnă apropiere»?“

- PROGRAMUL ASEMĂNĂTOR DE APROPIERE: Atunci când partenerul tinde să se îndepărteze, se trezește în tine dorința de a-l urma, de a stopa orice manifestare a diferențierii și de a fi îmbrățișat, pentru ca în final totul să fie bine.
- PROGRAMUL DE ÎNDEPĂRTARE: Este un program bine cunoscut, când se manifestă o stare de agresiune. O apropiere prea mare trezește dorința de distanță. Cu cât partenerul va dori o apropiere și mai mare, cu atât sentimentele defensive sunt mai mari. Acest tipar ascuns va atrage un partener cu tiparul manifestării agresiunii. Rănirea reciprocă va fi în acest caz evidentă.
- PROGRAMUL JOCULUI, care în mod tacit iubește starea de atracție și respingere, fiindu-i cunoscută dintotdeauna această formă de interacțiune relațională. Poate că este un joc al rănirii și împăcării, al greșelii, al vinii și al iertării, al controlului asupra celuilalt, prin îndepărtare și alergare spre celălalt. Să oferi ființei iubite spațiul necesar, pentru a-l încălca ulterior, sunt atitudini ale subconștientului dominat de frica pierderii, care vrea să controleze ființa iubită din punct de vedere emoțional.

Simon și îmbrățișările (4)

Tatăl lui Simon era o persoană colerică și impulsivă. Dacă unul din cei doi copii nu era cuminte sau în cazul în care tatăl era prost dispus, el devenea violent, după care îi încuia în camera de



oaspeți din pivniță. După un timp tatăl se liniștea, regretându-și comportamentul și mergea să-și elibereze fiul. Uneori încerca să-și ceară iertare. De fiecare dată dorea ca semn al împăcării o îmbrățișare. Pentru Simon acest gest de manifestare a iubirii era dus până la culmea absurdului, privind desfășurarea interacțiunii într-o relație astfel: o explozie emoțională în timpul certei, o manifestare greșită, apariția stării de regret, iar în final momentul iertării prin intermediul unei îmbrățișări. Această desfășurare a situației conflictuale în cadrul unei relații i se întipărise bine în subconștient.

Un tipar nu se întreabă dacă este real. Nici nu întreabă dacă în anumite momente acționează corect. Un tipar este un simplu tipar. Din cauza existenței sale Simon cerea îmbrățișări de la iubita sa în cele mai nepotrivite situații conflictuale.

În schimb, Alina avusese o copilărie în care predominase afecțiune. În familia ei îmbrățișările erau oferite din iubire. De aceea ea nu înțelesese inițial că pentru Simon existau două forme de apropiere. Una fără o intenție anume, oferită din inimă și atunci când este momentul, iar a doua cu intenția de a străbate o distanță subtilă, pe care o crea Alina, și de a obține confirmarea ei.

Simon, fiind acum adult, preluase modelul comportamental predominant al tatălui său. Nu remarcase însă acest lucru deoarece nu era violent cu soția lui și nici nu obișnuia să o încuie în pivniță. Totuși, Simon avea un comportament asemănător. El se manifesta conform tiparului existent din subconștient: dacă nu obținea ce dorea sau se simțea criticat, devenea furios, subiectiv, impulsiv și lipsit de respect emoțional față de iubita lui (încălcându-i limitele personale). Simon continua în felul acesta până când Alina își părăsea sfera privată și se închidea în sine (corespunde izolării în pivniță din timpul copilăriei). În final,

regreta izbucnirile și încerca cu toate mijloacele să reechilibreze situația (prin îmbrățișări). Simon încercase mereu să evite manifestările asemănătoare celor ale tatălui, deși la nivel psihic acționa la fel precum acesta în planul fizic.

Dacă cineva i-ar fi arătat și i-ar fi explicat că urma inconștient anumite tipare din copilărie, probabil că relația cu Alina ar fi evoluat altfel.

Calea cea bună:
Cum să acționezi corect

- ÎNȚELEGE ȘI ELIBEREAZĂ: Desprinde-te de convingerea interioară că a fi mereu apropiați este semnul sau dovada unei relații de iubire armonioase. Acum, fiind conștient de cum s-au creat legăturile și cum acționează ele, îți va fi mult mai ușor. Această convingere nu este adevărată, ci este un tipar. Acest tipar nu ești tu, și nu este nici iubirea din tine. El nu are nicio legătură cu iubirea.
- OBSERVĂ ÎN MOD ACTIV: Un tipar își pierde puterea în clipa în care îl descoperi și îl pătrunzi conștient. Observă atent sfera relațională în care dorește să fie activ. Urmărește totodată să realizezi tot ceea ce tiparul nu a cunoscut și nu a dorit până acum, de exemplu în ceea ce privește respectarea spațiului personal. Nu contează dacă este vorba de spațiul fizic, emoțional, de timp sau chiar de locuința comună. Cheia fundamentală a acestei probleme relaționale este oferirea respectului reciproc.
- OFERĂ SPAȚIU: Fii conștient: o apropiere bine intenționată poate părea în unele situații manifestarea unei lipse de respect, de înțelegere sau o invadare a sferei intime. Fiecare dintre noi are nevoie de timp și spațiu pentru el, oricât de armonioasă ar fi relația de iubire, pentru a se regenera și a respira în voie. Să oferi spațiu, oricând este necesar, și cu toate

acestea să menții în continuare legătura subtilă reprezintă o dovadă clară a libertății, care are legătură cu iubirea.

- PRIVIȚI ÎMPREUNĂ: Când vei recunoaște conexiunea greșită din partenerul tău, nu încerca să-i explici modul de funcționare a tiparului în clipa în care este activ. Oricum nu va înțelege nimic în acele momente. Priviți-l împreună când vă aflați în starea de iubire. În acele momente el poate fi privit prin prisma ochilor iubirii. Însăși această atitudine reprezintă un pas în direcția vindecării.



Iubirea nu înseamnă depășirea graniței personale,
ci respectarea acesteia.
Cheia vindecării pentru amândoi o reprezintă
atenția pe care ne-o acordăm reciproc.



A cincea eroare: „Iubirea înseamnă să îl salvezi pe cel de lângă tine“

„Când iubesc pe cineva și observ că are nevoie de ajutor, îi ofer acest ajutor oricând este necesar. Chiar și/sau îndeosebi atunci când, din considerație, îl refuză. Astfel îi ofer sentimentul de a fi uniți și de a fi prezent pentru el.“

Abilități, talente și trăsături comune reprezintă tot atâtea forme de atracție, care nu numai că sunt frumoase, armonioase, ci și pline de sens, deoarece în doi totul devine mult mai ușor.

Este posibil ca partenerul să facă unele lucruri mult mai bine decât tine. Iar tu să deții unele abilități care celuilalt îi lipsesc. Într-o echipă în care toți membrii au drepturi egale, nu există probleme, ci o stare de unitate, fiind dovada compatibilității relaționale.

Dacă însă unul dintre parteneri excelează într-un domeniu, în care celălalt aspiră să se perfecționeze, ajutorul oferit poate să trezească exact opusul. Din punct de vedere etic, tiparul special „iubirea înseamnă salvare“ poate părea semnificativ și se strecoară încet în relație, dar existența lui devine evidentă în momentul în care se trezesc sentimente neplăcute în unul din cei doi parteneri.



Ajutorul bine intenționat al lui Frank

Frank Winter este șef de filială într-un supermarket. Viața și meseria l-au învățat să ia decizii corecte, să organizeze buna desfășurare a activităților și să conducă oamenii. A devenit chiar foarte bun în toate acestea. Frank este apreciat de angajați nu doar pentru faptul că este foarte prietenos și clar în acordarea ordinelor, ci și pentru faptul că în tot acest timp filiala a devenit una dintre cele mai eficiente din concern. Succesul nu îi oferă însă prea mult timp pentru viața privată, dar face tot ce îi stă în putință pentru a nu se lăsa complet acaparat de muncă.

Frank avea 35 de ani când a cunoscut-o pe Martha Weiss prin intermediul unei agenții matrimoniale, moment în care ea renunțase să mai spere în a-și găsi iubitul ideal prin intermediul internetului. Adora nu doar caracterul acelei ființe cu păr blond și aspect delicat, ci și faptul că din punct de vedere profesional făcea ceva cu totul diferit prin funcția de secretară într-un birou de avocați.

Când îl întâlnise prima oară pe Frank într-un restaurant, sesizase imediat aura sa pură și puternică. Frank se dovedi un partener de discuții abil, care nu vorbea prea mult despre serviciul său, oferindu-i în schimb ei toată atenția. Cei doi se apropiară foarte repede, iar după un an hotărâră să se mute într-

o locuință comună.

Totul decurse foarte armonios până în momentul în care Martha își pierdu serviciul. Ea folosi situația ca pe o șansă în a acumula cunoștințe noi în domeniul cosmeticii medicinale. Urmărea astfel să-și împlinească un vis din tinerețe de a avea un studiou cosmetic propriu. Formarea profesională nu este însă simplă și necesită un anumit timp. Urmă astfel o perioadă în care ea era fără venit, fiind susținută financiar de Frank. Studiul intens, care părea că nu se mai încheie, începuse să o epuizeze. Își păstra însă visul viu și nu dorea să renunțe la el.

În primele luni, Frank urmărea să o încurajeze permanent, asigurând-o că îi va oferi tot ce are nevoie. După un an și jumătate, Martha începuse să se îndoiască de faptul că ar fi în permanență capabilă să se automotiveze în a-și construi o afacere proprie.

La aniversarea de 34 de ani Frank îi făcu o surpriză mare. Îi cumpără un aparat medical pentru regenerarea pielii, care valora aproape cât o mașină.

„Este folosit“, îi spuse Frank. „Dar funcționează. L-am cumpărat pentru a te motiva.“

Martha fu copleșită și totodată surprinsă că nu simțea motivare, ci o stare de depresie. Avea sentimentul că i se așeza un cordon mare în jurul pieptului, care era strâns treptat.

„Cum aș putea oare să mă revanșez?“, îl întrebă ea pe Frank.

„Nu este necesar“, răspunse el. „Este un simplu cadou pentru viitorul tău.“

Martha îi mulțumi, simțind totodată cum gândurile și emoțiile începeau să danseze în ea. Cum ar fi putut să îi demonstreze că era demnă de un astfel de cadou? Nu-și obținuse încă diploma de absolvire și între timp nici nu mai era sigură că va reuși.

„Mulțumesc“, spuse ea.

„Nicio problemă“, răspunse Frank. „Te iubesc.“

Începând cu acea zi pregătirea pentru examene deveni pentru Martha și mai grea. „Ce se petrece dacă nu voi reuși? Ce va crede Frank despre mine dacă dau greș?“

Acest aparat, atât de valoros și menit să o motiveze, parcă o sufoca. Mereu se surprindea gândind că nu-l dorește în casă și că de fapt nici nu ar fi dorit să-l primească.

După trei ani istovitori și două examene picate, Martha promovă examenul. În seara în care primi vestea eliberatoare, Frank o surprinse cu o idee nouă.

„Am angajat un arhitect pentru a transforma locuința de la parter în noul tău loc de muncă. Ce spui de această idee?“

În timp ce ea încă se mai gândea ce să răspundă, Frank îi așeză planurile în față. Imagini tridimensionale ale unei cabinet bine gândit, imagini redate atât de realistic, încât Martha avea senzația că totul era deja gata doar privind fotografiile.

Este perfect, se gândea Martha în timp ce privea toate desenele. Ca tot ceea ce făcea Frank. Perfect precum un supermarket. Perfect precum cifrele sale de afacere. Perfect precum modul în care îi conducea pe ceilalți. Perfect precum întreaga sa viață.

Frank se bucură pentru aparenta bucurie a Marthei. Cel puțin așa deducea din cuvintele ei pline de mulțumire, chiar dacă în ochii ei vedea ceva care îl irita.

„Este totul în regulă?“, voi el să știe.

Martha dădu din cap. „Este perfect, Frank. O minune. Serios. Mai bine nici că s-ar putea.“

„Foarte bine“, spuse Frank vizibil relaxat. „În acest caz poți începe de îndată.“

Martha se întrebă cum ar fi putut oare să umple acest cabinet cu clienți. Locuiau într-o zonă rurală și la două localități mai departe exista deja un cabinet cosmetic. Ea ar fi început cu o încăpere și câteva aparate mici, dar acum se afla în fața situației de a pune pe picioare un cabinet întreg. Iar Frank doar o privea.

Acest Frank, mereu încununat de succes! Martha simțea din nou cum era cuprinsă de acel cordon. Cu doar câteva ore înainte aflase vestea absolvirii, putând simți din nou o stare de libertate. Putea să respire din nou liber. Acum se afla însă în fața unei noi provocări. Nu putea să spună nu, căci nu putea respinge astfel de cadouri din partea iubitului ei. Cu siguranță Frank s-ar fi simțit respins.

Martha nu reuși să aibă succes cu cabinetul, deoarece erau mult prea puțin interesați în zonă.

Timp de trei ani alergase neîncetat, iar acum era pusă în situația de a-și găsi un nou loc de muncă. Frank îi înțelese situația și chiar se gândi să îi ofere un loc de muncă în supermarketul pe care îl conducea. Acesta fu momentul decisiv în care Martha simți că era necesar să spună tot ce avea de spus.

„Frank, eu nu îmi doresc toate acestea. Te iubesc. Dar faptul că îmi oferi în permanență ajutorul devine apăsător pentru mine. Știu că ai intenții bune. Am senzația că nu mai reușesc nimic din tot ce fac, ceea ce la tine este cu totul altfel.“

„Nu am intenționat niciodată asta“, spuse Frank lăsând impresia că ar fi rănit.

„Știu“, spuse Martha din nou. „A fost greșeala mea că am permis toate astea.“

„Nu, mie îmi pare rău“, spuse Frank, iar Martha simți adevărul rostit de el. „Ce pot să fac? Cum pot să repar greșeala?“

Se gândi pentru câteva clipe. „Sunt în relații bune cu unul dintre furnizori, care are nevoie de o secretară. Aș putea să-l întreb pe el.“

Martha dădu energic din cap. „Nu, Frank. Exact asta nu doresc.“

Frank o privi uimit, ca și cum i-ar fi explicat că ar avea patru brațe și el nu ar fi remarcat asta până acum.

„Atunci ce dorești?“, o întrebă după un timp.

Îl privea îndelung. „Nu m-ai întrebat niciodată până acum

atât de sincer și de deschis.“

Nu știa ce să răspundă, dar putea simți din nou apropierea ce exista între ei. Își așeză palma pe brațul lui.

„Frank, te iubesc și sunt cu foarte mare plăcere alături de tine. Doresc doar să-mi regăsesc acea parte pierdută din viața mea.“

Cum recunoști eroarea că „iubirea înseamnă salvare“

Există o formă de ajutor care apare ca o necesitate la momentul potrivit. În acele clipe știm că este exact așa cum trebuie să fie și că nimic nu este prea mult, că nu ne îndatorăm primindu-l, ci îl percepem ca fiind în regulă. Nu vorbim aici despre un astfel de ajutor. Este vorba despre acea formă de ajutor care trezește senzații neplăcute sau chiar de neconcordanță. Un fel de ajutor la care ne gândim permanent, trezind în noi o anumită presiune, deși privit la modul obiectiv nu există un motiv real care să o genereze. Acesta este semnul care ar trebui luat în considerație. El reprezintă totodată indiciul că va urma un dezechilibru interior, iar libertatea lăuntrică va dispărea.

Fă un pas înapoi pentru a putea vedea din exterior care sunt responsabilitățile și îndatoririle din cadrul unei relații. Dacă unul dintre parteneri este permanent ocupat cu îndatoririle casnice, care aparent sunt nesemnificative, în timp ce celălalt se simte mai important, deoarece asigură necesarul supraviețuirii, situația respectivă este rezultatul manifestării unui tipar ascuns, care generează încet, dar sigur aceste situații dezechilibrate.

Un alt indiciu îl reprezintă frazele care urmăresc să îți sustragă responsabilitățile:

- „Lasă că rezolv eu!“

- „Lasă-mă să fac eu asta!“
- „Lasă, căci cunosc pe cineva ...“
- „Se poate rezolva mai repede și mai ușor așa. Cel mai bine este să faci în felul acesta...“
- „Mă voi informa și îți voi spune ce am aflat.“

Inițial, ajutorul oferit poate părea a fi un gest frumos și amabil, dar probabil nu îți dorești permanent asta.

Cum se naște eroarea că
„Iubirea înseamnă salvare“

Dacă un copil resimte de mic că părinții săi sunt într-o continuă stare de conflict și tensiuni, va resimți și el suferința lor. Este posibil să fie mai receptiv față de suferința mamei, deoarece ea este mai sensibilă. Poate fi însă receptiv și față de tatăl său, deoarece din punct de vedere emoțional acesta este mai apropiat de copil. Copilul poate să fie receptiv și față de suferința ambilor părinți simultan. Copiii își iubesc părinții și își doresc să existe între ei o relație armonioasă. Privind din punct de vedere practic, situația este însă diferită. Ei se simt adeseori responsabili pentru conflictele existente, încercând să medieze, să-i liniștească, să-i consoleze, să echilibreze intuitiv un părinte sau întreaga situație.

Dacă mama va primi „paiul“ oferit de copil și se va agăța emoțional de el, relația mamă-copil va reprezenta o unificare salvatoare. Între cei doi va exista o apropiere mai mare și o stare de familiaritate, căci la urma urmei se ajută reciproc pentru a supraviețui lăuntric.

Atunci când copilul devine adult, tiparul va continua să existe în el, orice „relație intimă“ fiind asociată cu „unificarea salvatoare“. Salvatorul își va privi partenerul ca fiind veriga slabă a relației, în timp ce el trebuie să fie cel puternic.

Oricât de bine intenționat ar părea, pe termen lung nimeni

nu agreează senzația de a fi salvat. În final, tristețea și starea de respingere vor lua locul bucuriei și mulțumirii. Tiparul „iubirea înseamnă salvare“ se hrănește adeseori involuntar din admirație, sentimentul îndatoririi sau din mulțumirea adusă de cel salvat. Din acest motiv unele persoane devin adeseori depresive și lipsite de forță alături de un salvator care își manifestă în mod evident superioritatea.



Dacă îi dai ființei iubite senzația
că se va descurca foarte bine și în absența ta,
ea te va iubi mai mult
decât atunci când îi sugerezi
că nu este capabilă să se descurce fără tine.
Ființa iubită va trăi anumite stări
pe care poate până în acele clipe nu le cunoștea:
încredere, respect, atenție și senzația de libertate,
iubirea lipsită de presiunea unei legături.



Cum se autoîntreține tiparul

Privind acest tipar, devenim conștienți că nu este vorba despre o susținere reciprocă, plină de iubire, care constituie de altfel o componentă valoroasă a oricărei relații armonioase. În cazul erorii „iubirea înseamnă salvare“ vorbim de o formă de susținere, care în timp va dezechilibra distribuirea egală a puterii atât de mult, încât supărarea va fi inevitabilă. Acest mecanism se desfășoară în felul următor:

- ATRACȚIA: Programul de salvare presupune întotdeauna existența unei persoane care trebuie salvată. Într-o primă fază va căuta în mod inconștient un partener, care va fi mai puțin priceput într-un domeniu decât salvatorul. Partenerul atras iubește și admiră salvatorii puternici și plini de încredere în ei, simțindu-se alături de ei în siguranță și protejat.

- RELAȚIA: Programul de salvare presupune să ajuți cu plăcere. Chiar și neîntrebat. El este atât de dibace în a ajuta, încât cel ajutat nici nu va remarca cum devine treptat „incapabil“ să mai acționeze. Programul de salvare este cel mai adesea bine intenționat, dar privează ființa iubită de a mai acționa. Tot ceea ce aceasta va începe, salvatorul este capabil să realizeze mult mai bine sau mai rapid. Orice idee șovăielnică este preluată imediat de salvator și pusă în practică. El preia cârma de îndată ce se ivește ocazia, pentru a-și demonstra astfel puterile. Acționează astfel datorită programului, care dorește să obțină în felul acesta iubire. „Privește la tot ce pot realiza și le fac doar pentru tine. Mă iubești pentru ceea ce fac?“
- ÎMPLINIREA DE SINE: Salvatorul nu este preocupat de rezultat. Tot ce este important pentru el este să-și demonstreze că a reușit din nou. Este modul său de a obține aprecieri, pe care le asociază cu iubirea. Mulțumirea și fericirea apar însă la partener doar când a reușit el însuși să realizeze ceva anume. Chiar dacă nu a decurs perfect, probabil a fost dificil, iar rezultatul putea fi mai bun – și totuși este fericit că a reușit singur. Această reușită reprezintă pentru el o mare împlinire și totodată o creștere interioară.

Alături de un salvator activ toate acestea le vei găsi cu greu. Rareori vei avea senzația că ai reușit singur într-un anumit domeniu, deoarece în final salvatorul își va proclama singur contribuția la rezultatul obținut. „Vezi? Poți conta pe mine, deoarece cunosc oamenii potriviți.“ – „Am știut de la început cum trebuie să fie. Îți amintești?“ – „După ce mi-am mobilizat toți cunoscuții, ea a reușit cu succes.“

Adeseori, partenerii salvatorilor au senzația că își pierd în scurt timp autonomia, forța și încrederea în ei. Nimeni nu dorește să trăiască lângă cineva care îi anihilează încrederea în

sine. Salvatorul însuși îi apreciază prea puțin pe cei cărora le lipsește încrederea în ei. La un moment dat va privi comportamentul celui de lângă el ca pe o slăbiciune, pierzându-și treptat interesul față de el. Programul ascuns potrivit căruia „iubirea înseamnă să-l salvezi pe cel de lângă tine“ nu mai are un partener în care care să mai existe șansa realizării. Salvatorul va porni astfel în căutarea unei noi posibilități de salvare, pentru a-și demonstra lui și celorlalți puterile pe care le deține.



Un tipar ascuns nu va înceta niciodată
să realizeze ceea ce a fost menit să facă
doar pentru că a atins un țel.
El se va scufunda doar pentru scurt timp,
pentru a ieși ulterior din nou la suprafață.
Atâta timp cât va exista,
tiparul va dori mereu să acționeze în același fel.
Dacă nu reușește cu o anumită persoană,
va încerca atunci cu o alta.
El va acționa în același mod până în momentul
în care este recunoscut ca fiind un tipar,
iar cel în cauză va fi în momentul respectiv capabil
să decidă în ceea ce privește manifestarea sa.



Oglinda comportamentală: Ce poți învăța din această situație

O altă situație ar fi următoarea: Tiparul de salvare te-a găsit pe tine. Care parte din tine și din ce motiv l-a atras? Cu ce confundă această parte iubirea? Probabil ceva din subconștientul tău a învățat de timpuriu: „Dacă par neputincios, cineva va avea grijă de mine. Acesta este un semn evident al iubirii.“

E posibil ca o parte ascunsă din tine să creadă: „Oricum nu sunt atât de bun ca ceilalți.“ Această credință acționează

potrivit ideii că, pentru a obține rezultate bune, ai nevoie de ghidare. Îți sunt cunoscute aceste situații din copilărie?

Există, de asemenea, o parte în tine căreia îi place să fie îngrijită. La început, salvatorii sunt buni îngrijitori și vor acționa ca atare până au împlinit ce și-au propus.

O altă situație ar fi următoarea: Ai atras în viața ta o ființă care aparent are nevoie să fie salvată. Ai intrat în relația respectivă din dorința de a salva, dar după un timp remarci cum ești stors de energie, iar în final relația va fi afectată. Pune-ți întrebarea: „Care parte din mine se bucură că partenerul este nepriceput într-un anumit domeniu și necesită ajutor?“

Nu este greșit să avem astfel de idei. Fiecare ființă umană experimentează aceste idei, care sunt părțile componente ale personalității noastre. În același timp, ele sunt numai niște idei și convingeri, și nu adevărata ta natură. Cu fiecare gând greșit pe care îl demaști, viața și relația ta se vor îmbunătăți și vei fi chiar și după mai mulți ani capabil să rostești din toată inima: „Te iubesc exact așa cum ești.“

Calea cea bună:
Cum să acționezi corect

- SOLICITĂ INDEPENDENȚA: În cazul în care constați că tinzi să te manifești ca un salvator, nu trebuie să respingi sau să reprimi acest comportament. Oferă salvatorului din tine o alternativă: poți salva ființa iubită în timp ce îi oferi independența față de tine, salvând astfel și iubirea dintre voi. Iubirea dispare odată cu apariția dependenței și înflorește în măsura în care apare libertatea. Dacă salvatorul interior dorește să facă un bine ființei iubite, nu-i lua acesteia viața din mână, ci fii alături de ea când își va lua viața în propriile sale mâini. Oferă-i sprijinul în a acționa după propriul său plac.
- SUSȚINE CIRCUMSTANȚELE PENTRU IUBIREA DE SINE: Fii

atent dacă partenerul te aprobă doar pentru a se face plăcut sau doar pentru că nu dorește să fie respins. Sau te aprobă deoarece are mai multă încredere în tine decât în el însuși. Ajută-l să-și schimbe punctul de vedere. Te va iubi peste măsură dacă îl vei ajuta dezinteresat în a-și regăsi credința în forțele proprii.



Cea mai măreață metodă de salvare
a iubirii relaționale constă în a permite celui de lângă
tine să se dezvolte și să devină independent.



A șasea eroare mentală:
„Iubirea înseamnă dor“

„Când iubesc pe cineva,
simt un dor imens pentru acea ființă.
Din păcate, am avut adeseori relații de iubire
în care ființa iubită nu mă accepta în totalitate.
Totodată, îmi doresc ca dorul să fie stins.
Dacă nu există dorul în cadrul unei relații,
mă îndoiesc că acolo există iubire.
Pur și simplu nu găsesc o cale de ieșire,
de aceea sunt nefericit.“

Iubirea și dorul sunt strâns corelate între ele, într-atât încât nu putem diferenția ce se petrece cu adevărat. Iubirea se amestecă cu dorul sau se manifestă alternativ, în final apărând o senzație neplăcută de confuzie.

Această stare nu dispare întotdeauna de la sine. Adeseori, iau naștere relații care sunt întemeiate exact pe baza tiparului „iubirea și dorul“.

Cum recunoști eroarea că
„Iubirea înseamnă dor“

- PRIN INTERMEDIUL MODELULUI RELAȚIONAL: Prin intermediul erorii că „iubirea înseamnă dor“ iau naștere în general acele forme relaționale în care dorul nu este stins: relații la distanță, relații platonice, aventuri amoroase, relații paralele, relații cu parteneri care se află deja într-o relație de iubire, situații de așteptare, relații cu promisiuni continue de viitor.
- PRIN INTEMEDIUL EVOLUȚIEI RELAȚIEI: Relația are loc preponderent în mintea unuia sau a ambilor iubiți sau este vorba despre o relație virtuală cu întâlniri personale rare sau chiar inexistente. Poate fi vorba și despre o relație fără un angajament reciproc. Caracteristice acestor forme relaționale sunt senzația de plutire și dorul nestins.
- PRIN INTERMEDIUL BALANȚEI RELAȚIONALE: Eroarea că „iubirea înseamnă dor“ provoacă adeseori dezechilibre. Unul dintre parteneri resimte un dor imens față de celălalt, iar acesta se simte măgulit, motiv pentru care permite această manifestare pentru un timp, însă doar până când devine riscant sau prea mult. Posibil să se nască din această situație chiar o aventură amoroasă, dar nu se va ajunge niciodată la o relație de iubire.



În cazul erorii că „iubirea înseamnă dor“
nu se va obține eliberarea interioară, deoarece nu va
exista niciodată un angajament reciproc.
Va exista permanent o stare de plutire a unui dor
neastâmpărat, exact ceea ce menține tiparul ascuns.



Cum se naște eroarea că „iubirea înseamnă dor“

În cazul a două persoane care se iubesc cu adevărat și au o relație de cuplu, o absență mai lungă a uneia va stârni dorul

reciproc și dorința de a resimți apropierea celeilalte. Una dintre ele va spune: „Îmi lipsești“, în timp ce cealaltă va răspunde din adâncul inimii sale „Și tu mie.“ Dacă ai trăit deja acest sentiment, știi că așa se simte atunci când este real.

Subconștientul este în permanență vigilent și memorează faptul că iubirea și dorul merg mână în mână într-o relație sănătoasă. „Deoarece îmi iubesc partenerul atât de mult, îmi este dor de el când nu este lângă mine.“

Subconștientul poate transforma această corelație corectă în următoarea idee cheie: „Iubirea este identică cu dorul. Dacă doresc să atrag iubirea în viața mea, trebuie să creez situații în care să resimt dorul.“ Pentru o minte inteligentă, această idee poate părea absurdă, dar un tipar nu poate reflecta asupra lui însuși. Este vorba despre o convingere adânc întipărită, neverificată și ascunsă. Doar în momentul în care descoperi tiparul și îl aduci la lumina zilei, acesta poate fi transformat.

Cum se autoîntreține tiparul

Este posibil ca la un moment dat să nu mai ai o relație stabilă sau să te afli într-o relație din care au dispărut iubirea și vioiciunea. O parte inconștientă din tine va căuta din nou această trăire bine cunoscută: dorul. Dorul nestăvilit. „Unde este el oare? Cum îl pot provoca din nou?“

Partea inconștientă va genera situații care îi vor permite să resimtă din nou dorul. În acest sens sunt adecvate toate acele modele relaționale în care dorul va fi trezit, dar niciodată stins. Pentru subconștient devine dintr-odată foarte importantă perceperea dorințelor neîmplinite, stare la care nu dorește să renunțe.

Într-un moment de liniște, cel în cauză se va întreba cu siguranță de ce nu reușește să părăsească acest cerc vicios al neîmplinirilor. El caută răspunsuri în comportamentul celorlalți sau în greșelile proprii. Deoarece confuzia că „iubirea

înseamnă dor“ nu este în căutarea iubirii, ci a dorului, această situație nu se va încheia niciodată, atâta timp cât eroarea nu este descoperită.

Oglinda comportamentală:
Ce poți învăța din această situație

- CEL AFECTAT: Dacă percepi în tine o senzație neîmplinită de dor față de o anumită persoană, cercetează în interiorul tău de unde provine această stare. Ea nu s-a născut doar din această situație. Poate ai trăit odată o stare intensă de iubire, iar dorul resimțit atunci mai reverberează și astăzi asemenea unui ecou în ființa ta. În acest caz este necesar să te desprinzi de trecut. În caz contrar, subconștientul va încerca să refacă starea emoțională experimentată în cadrul relației anterioare. Soluția este să revii asupra procesului despărțirii, pentru a-l încheia definitiv. În felul acesta vei fi liber pentru relația care va urma. Este, de asemenea, posibil să fi trăit în copilărie experiența pierderii unei ființe dragi. Poate ai fost părăsit de un părinte sau un bunic a decedat. Cineva a cărui prezență îți lipsește. Adeseori prezența acelei persoane a fost atât de semnificativă, încât îi acorzi în continuare locul „celei mai iubite ființe“. Dacă acel loc special ar trebui să fie consacrat iubitului sau iubitei, nu se va ajunge niciodată la o relație împlinită. În ființa ta există mai multe părți consacrate iubirii. Oferă fiecărei ființe din trecut locul care i se cuvine în această ordine universală. Totodată, eliberează locul care i se cuvine ființei iubite de experiențele trecute. În felul acesta dorința de a înlocui vechiul va dispărea de la sine.
- PARTEA DECLANȘATOARE: O parte din tine a atras o ființă care te dorește, însă o altă parte nu este dispusă să se abandoneze cu totul. Celălalt trăiește o senzație de dor, pe care nu o poți împlini. În cazul acesta, caută acea parte din subconștientul tău care consideră această stare interesantă.

Este oare vorba doar de o aventură, care să te scoată din cotidianul monoton? Dorești să-ți demonstrezi ție sau altora ceva? Trezește cumva sentimentul de a fi dorit sau de putere sau este doar un joc distractiv? Vrei să păstrezi o siguranță, pe care în alte circumstanțe nu o iei în considerație, asemenea siguranței banilor depozitați. Există o parte în subconștient care agreează acea stare de plutire. Când descoperi cauza reală, vei atinge un nivel nou de cunoaștere și împlinire interioară în relație.

Calea cea bună:
Cum să acționezi corect

- CAUTĂ CLARITATEA: indiferent de poziția în care te afli în manifestarea erorii că „iubirea înseamnă dor“, nu căuta iubirea sau dorul, ci claritatea. Eroarea se hrănește din faptul că purtătorii nu îi înțeleg modul de acțiune. Ea are un singur țel: dorește să mențină starea de tulburare și fără de salvare. Doar în felul acesta se păstrează starea de dor.
- NU FOLOSI PE NIMENI: Dacă observi că o persoană resimte un dor imens pentru tine și nu dorești sau nu vrei să-ți iei un angajament față de ea, amintește-ți că ea se află într-o situație interioară foarte nefericită. Oricât ar părea de interesantă sau de aventuroasă situația, nu îi faci niciun bine celui de lângă tine dacă vei continua să menții starea de incertitudine. Stările de incertitudine emoțională sunt stări pline de suferință. Situația respectivă a intrat în viața ta pentru ca tu să cunoști starea de claritate. Vei sesiza astfel că prin claritate se înțelege iubire, dacă prin intermediul ei suferința celuilalt va dispărea.
- AMINTEȘTE-ȚI DE FORȚELE PENDULULUI GRAVITAȚIONAL: Poate te ajută ideea că în decursul unei vieți vei experimenta toate situațiile relaționale din diferite puncte de vedere. La un

moment dat poți fi chiar tu cel care se va bucura de claritatea eliberatoare oferită.

A șaptea eroare mentală: „Iubirea înseamnă hrană“

„Uneori simt un gol lăuntric.
Când mănânc ceva gustos, acel gol dispare.
Dacă simțim că un gol amenință relația,
mâncăm împreună, iar situația se îmbunătățește.
În realitate, simt acel gol interior
chiar și atunci când mănânc sau sunt sătul.“

Pentru majoritatea oamenilor, mâncarea bună și în special mesele pe care le servesc împreună reprezintă o sursă de bună dispoziție. Gustul, mirosul, aspectul, ambianța... toate acestea trezesc trăiri pozitive față de calitatea vieții și sensul de a fi. Pe lângă experiențele senzoriale trăite, mâncarea înlătură și anumite lipsuri. Foamea percepută dispare. Corpul se simte mult mai bine datorită componentelor nutritive asimilate, care îi oferă vitalul necesar. Servitul mesei este perceput ca o experiență. Se adaugă la toate acestea și componenta socială: aproape toate culturile din toate timpurile privesc masa comună ca pe o modalitate de a fi împreună. Când mâncăm împreună, ne oferim o clipă de răgaz în alergarea continuă de zi cu zi și resimțim totodată acest lucru ca pe un semn al afecțiunii sau al prieteniei.

Faptul că majoritatea dintre noi au această percepție are o anumită cauză. Amintește-ți de călătoria lui Joshua. A existat o perioadă imediat după nașterea sa, în care cel mai important aspect a fost să primească hrană și căldură. Senzația de foame și procesul hrănirii reprezintă primele experiențe de relaționare și interacțiune.

„Atunci când nu mă simt bine, din cauza golului din stomac, mă fac auzit și cineva mă va hrăni imediat. Acea persoană este

atentă cu mine și mă îngrijește. În felul acesta nu mă mai simt singur, iar toate senzațiile neplăcute vor dispărea.“ Acest cineva care înlătura sentimentele sau senzațiile neplăcute era de obicei mama, motiv pentru care „a mânca ceva bun“ este asociat de subconștient cu „a fi lângă mamă“.

Toate acestea constituie un proces firesc în existența umană. Ele devin problematice în momentul în care alimentația este corelată cu calitatea relației. Și asta se întâmplă când confundăm hrana cu iubirea.

Cum recunoști eroarea că „iubirea înseamnă hrană“

Cunoști situația în care un adult își vizitează părinții, iar în timpul întâlnirii totul se învârte în jurul hranei? Mâncarea preferată, apoi desertul preferat, imediat după cafea și prăjituri, iar între ele dulciurile preferate ... și probabil întrebarea plină de îngrijorare dacă se simte bine.

„Grija“ reprezintă o parte esențială a rolului de părinte. Dacă pentru un părinte cel mai important în viață a fost să-și îngrijească copilul, probabil s-a identificat plenar cu această atribuțiune. Ulterior, copilul este capabil să se îngrijească singur, dar acest lucru nu permite dispariția atribuțiunii de a îngriji a mamei. „Voi fi mereu mama ta, nu se va schimba niciodată nimic în sensul ăsta.“ Este posibil ca pe unii copii, fiind maturi, să-i deranjeze acest comportament. Situația dovedește însă faptul că mama și-a asumat în totalitate această misiune.

Dacă tiparul „eu te hrănesc“ determină în mod inconștient interacțiunea relațională dintre un bărbat și o femeie, este posibil ca în acest caz cei doi să fi preluat rolurile de mamă și fiu. Dintr-odată, după câțiva ani, unul dintre parteneri este posibil să constate: „El vine de fapt doar când primește ceva de mâncare.“ Sau amândoi constată cum în decursul timpului

devin treptat supraponderali, fără a putea împiedica acest proces. Privind tiparul „iubirea înseamnă hrană“, putem observa dacă în decursul timpului o mare parte a relației se bazează pe ideea de „grijă“.

Așa cum am menționat deja, nu ne dorim ca astfel să înlăturăm frumusețea mesei comune, ci să ne ascuțim simțurile pentru a descoperi programele care nu aduc împlinire și pe care le-am confundat cu iubirea.

Tiparul apare și în afara relației. Unele persoane slăbesc când suferă din dragoste sau sunt lipsite de iubire de sine, deoarece în astfel de momente ele resping mâncarea. Altele se îngrașă deoarece în aceleași situații mănâncă mai mult decât de obicei. În cazul celor care slăbesc, efectul este cauzat de programul subconștient care le spune: „Este greșit să nu simt iubire, și totodată să mănânc. Parcă aș trăda mâncarea. Pentru mine mâncarea înseamnă protecție, comuniune, frumusețe și plăcere a simțurilor, iubire și viață bună. În momentul de față nu simt nimic din toate acestea. Consider că nu o merit. De aceea nici nu mănânc.“ A doua variantă constă în atitudinea de compensare: „Dacă iubirea lipsește și mănânc totodată ceva bun, simt din nou protecție și căldură. În acele clipe nu mai am senzația de lipsă.“

Cum se naște eroarea că „iubirea înseamnă hrană“

Senzația adesea inconștientă că iubirea este corelată cu mâncarea este, așa cum de altfel ai remarcat și în cazul călătoriei lui Joshua, rezultatul unor întipăriri timpurii. În timp ce mama alăptează, dispare senzația neplăcută de foame și apare și cea plăcută de saturație. În același timp resimțim și senzația de a nu mai fi singuri. Protecție, căldură, relaxare, siguranță, senzația de a te simți acasă – toate acestea sunt strâns corelate cu starea de saturație.

„Iubirea înseamnă hrană“. Încă din primele clipe ale vieții și adesea până în etapa maturizării, mulți percep această corelație sentimentală în nenumărate variante. Ulterior, aceasta își găsește expresia în diferitele credințe ascunse despre relație, iubire și iubire de sine.

- „Când mănânc, mă simt protejat și în siguranță.“
- „Dacă mâncăm împreună până când ne săturăm, totul devine cald și învăluitor, iar noi ne simțim bine și în siguranță.“
- „Dacă îmi hrănesc iubitul, se simte bine, îngrijit, în siguranță și protejat. În felul acesta resimte iubire și senzația de a fi acasă.“
- „Dacă în anumite momente doresc să-i arăt iubitei că nu îmi place atitudinea ei, atunci nu mănânc cu ea, mănânc fără poftă sau întârzii la masă, chiar dacă m-a chemat deja. În felul acesta simte că nu îi mai ofer iubire și este nevoită să-și schimbe atitudinea ca să ne simțim din nou bine.“
- „Când doresc să-i arăt iubitei mele că o iubesc, îi ofer dulciuri. Ea le mănâncă, se simte bine și mă iubește pentru asta.“
- „Dacă iubitul meu nu se simte bine, îi pregătesc foarte multă mâncare gustoasă. De cele mai multe ori după aceea se simte foarte bine.“
- „Când nu îmi merge bine și simt lipsa iubirii, aleg să mănânc ceva foarte gustos. Astfel mă simt protejat de viață.“

Aceste idei nu trebuie judecate sau apreciate, fiind rezultatul întipăririlor timpurii, care sălășluiesc sub o formă sau alta în aproape fiecare om. Ele nu au nimic de-a face cu lipsa unor facultăți sau a inteligenței, deoarece aceste întipăriri sunt localizate în acea parte a conștiinței care nu poate fi controlată de gândirea rațională.

Cum se autoîntreține tiparul

- ATRACȚIA: „A îngriji și a fi îngrijit“. Convingerea inconștientă că hrana înseamnă iubire atrage ființe cu convingeri asemănătoare. În felul acesta va apărea în viața ta acea persoană care se lasă îngrijită („hrănită“), apreciind modul în care te ocupi de ea, sau aceea care dorește în permanență să te îngrijească.
- RELAȚIA: „Îngrijește-mă așa cum am nevoie, ca să mă simt bine. Atunci te voi iubi.“ Dacă ființa iubită te transformă în îngrijitor, ea nu te mai iubește necondiționat, ci doar te apreciază și laudă pentru ceea ce faci. Dacă la un moment dat nu te mai comporți ca îngrijitor, vei pierde considerația din partea sa. În asta constă riscul tiparului „iubirea înseamnă hrană.“ Multe femei și mame constată după mulți ani că în relațiile lor de cuplu ele se mai manifestă doar ca îngrijitoare. La început erau mult dorite, dar ulterior devin partenere de viață și soții, pentru ca în final să se manifeste precum mamele. Iar bărbații pot constata că iubitele sunt interesate doar de câștigul lor financiar. În astfel de momente apar întrebările existențiale despre sensul vieții, al iubirii și al relației și nu rareori sunt cazurile în care va apărea un alt partener, pentru un nou început.
- ÎMPLINIREA DE SINE: Atâta timp cât permitem subconștientului să creadă că iubirea este una cu hrana și îngrijirea, el va măsura valoarea relației în funcție de asta. Dacă efectul bine cunoscut al senzației de „acasă“ scade, este posibil ca tiparul să caute o sursă nouă. Totodată, preluarea rolurilor de mamă și copil va diminua atracția reciprocă, apărând astfel tendința împlinirii în relații paralele. Acasă se află femeia-îngrijitoare, iar în altă parte, iubita.

Oglinda comportamentală:
Ce poți învăța din această situație

Dacă intuiești existența acestui tipar în tine sau în relația ta, utilizează oglinda. Descoperă acea parte din sistem care se află în rezonanță cu aspectele respective. Care este reacția ta față de hrănire? Te simți responsabil ca îngrijitor? Este această atitudine o dovadă a iubirii? Te adaptezi comportamentului manifestat de partener, deși în interiorul tău există dorința să acționezi altfel? Reprezintă hrana sensul și fericirea vieții tale și ești trist dacă mănânci singur? Descoperă convingerile ascunse și astfel vei face un mare pas înainte.

Calea cea bună:
Cum să acționezi corect

Dacă un anume aspect din viață sau din cadrul relației se dezvoltă într-o direcție greșită, este important să îl readucem pe calea cea bună. La fel se întâmplă și în cazul acestei teme.

- DESFACEREA LEGĂTURILOR: O simplă amintire îți poate aduce mai multă claritate. Dacă în acele momente vei căuta respectivele tipare în interior, trebuie să fii în permanență conștient de următoarea afirmație: „Hrana nu înseamnă iubire.“ În felul acesta te vei elibera de o credință ascunsă și totodată se va deschide o ușă care îți va dezvălui ceea ce până acum a acționat din umbră.
- O PERSPECTIVĂ NOUĂ: O altă modalitate de cercetare a structurilor ascunse din cadrul unei relații este următoarea: elimină mental din relație orice aspect corelat cu hrana și verifică apoi ce rămâne.
- ATRIBUIE LOCUL POTRIVIT: Dacă există puncte de rezonanță cu această temă, pune-ți următoarele întrebări: Ce înseamnă pentru mine mâncarea? Am acordat acestei teme o anumită importanță, care nu este însă reală? Elimină apoi lăuntric importanța acordată. Hrana este doar hrană. Ea este ceva plăcut, dar nu are nimic de-a face cu o relație serioasă.

- SCHIMBĂ COMPORTAMENTUL: Probabil hrănești comportamental acest tipar, devenind astfel în timp tot mai puternic. Poți chiar tu să stopezi acest comportament.



După ce am înțeles toate acestea,
este suficientă o simplă amintire
pentru a dezactiva forța tiparului ascuns:
„Hrana nu înseamnă iubire. Hrana este hrană,
iar iubirea este iubire.“



A opta eroare mentală „Iubirea înseamnă suferință“

„Dacă totul devine liniștit și rutinat,
am sentimentul că niciunul nu mai oferă o atenție
deosebită celuilalt. Este ca și cum iubirea dintre noi
a dispărut. Atunci reacționez impunător sau respingător.
După un timp nu mă mai simt nici eu bine și îmi doresc
afecțiune. Din acest motiv se declanșează adeseori
conflicte, iar eu am nevoie din nou de distanță.
Acest du-te-vino mă consumă, și cu toate acestea
el nu încetează.“

Aproape că nu există vreun film despre relații în care cei doi iubiți să nu treacă prin clipe de suferință înainte de a fi împreună. Într-un film, așa trebuie să se petreacă lucrurile, căci conflictele susțin acțiunea filmului. Iar neînțelegerile și depășirea definitivă a conflictelor mențin vie desfășurarea acțiunii.

Producătorii de filme nu au inventat aceste situații, ci le-au preluat din viața reală. Dacă subconștientul ființei iubite a înregistrat această convingere, ea va încerca să susțină relația sau situațiile de viață prin crearea unor conflicte lipsite de importanță sau inutile. Însă din punctul de vedere al tiparului ele nu sunt atât de lipsite de importanță precum par.

Cum recunoști eroarea mentală că
„iubirea înseamnă suferință“

Faptul că într-o anumită situație acționează un tipar se recunoaște întotdeauna prin efectul apărut. Dacă într-o relație există mereu și o stare de suferință, ea a fost generată de o forță energetică ascunsă. Pentru a se derula în acest fel, tiparul are nevoie de doi parteneri, care în mod inconștient preiau respectivele roluri. Existența acelui tipar este indicată de următoarele situații:

- Dacă cineva te place foarte mult sau te iubește, atunci te rănește adeseori – sau invers.
- Dacă ființa iubită este angrenată în mai multe relații, deși dorește în continuare să fie cu tine – sau invers.
- Dacă partenerul ar trebui să spună un simplu Da, și totuși nu reușește să o facă – sau invers.
- Dacă ființa iubită suferă adeseori, deși nu există un motiv întemeiat pentru suferință, sau dacă suferi chiar tu fără motiv.
- Dacă tu sau ființa iubită resimțiți absența vioiciunii, de îndată ce pentru perioade mai lungi de timp totul devine liniștit și armonios.
- Dacă vă simțiți conectați datorită suferinței pe care o resimte fiecare.
- Dacă în decursul timpului apar permanent situații absurde și lipsite de logică, ce pun relația în pericol, momente ce sunt urmate de îndelungi explicații și de etapa împăcării.
- Dacă în cadrul relației atenția este orientată permanent asupra suferinței, căutând posibilități de a o înlătura.
- Dacă suferința este privită ca o etapă spirituală, prin intermediul căreia cei în cauză se simt unificați cu marele Tot.

Toate acestea nu reprezintă o sentință sau o condamnare. Este, de asemenea, de la sine înțeles că viața ne pune adeseori

în situații sau etape pline de suferință. Nu despre ele este vorba în acest caz. Ci despre acele tipare relaționale care produc suferință, deși nu există un motiv real.

Cum se naște eroarea mentală că „iubirea înseamnă suferință“

Există cazuri în care copiilor li se acordă atenție din partea părinților doar atunci când nu se simt bine. Din acest motiv subconștientul și-a creat o strategie: „Dacă nu îmi merge bine, mi se oferă mai multă iubire decât atunci când mă simt bine. Dacă îmi doresc să simt iubire, urmăresc ca ființa iubită să mă vadă suferind. Atunci va veni și mă va ajuta.“

Cum tiparul însuși dă naștere suferinței

Dacă aproape toate relațiile de până acum s-au bazat pe suferință și sentimente neplăcute, subconștientul memorează această corespondență. Odată ce a devenit o convingere, tiparul va acționa singur pentru a obține rezultatul dorit. El va genera stări de suferință nefondate, deoarece suferința este unica stare relațională care îi este într-adevăr familiară.

Bineînțeles că o ființă matură cu judecată nu-și dorește asta. Dar un tipar acționează magnetic în concordanță cu tiparele potrivite ale celor din jur. Din acest motiv, tiparul „iubirea înseamnă suferință“ va atrage acele ființe din mulțime care la rândul lor suferă sau pe acelea care prin comportamentul lor vor declanșa suferință în cei din jur. În felul acesta suferința va genera în relații un circuit închis.

Între timp, unul din cei afectați va trăi cu impresia că este defavorizat de viață, că nu e suficient de bun sau că este nevoit să aprofundeze tema orientării interioare. Un tipar ascuns nu este interesat de toate aceste idei, nefiind atins de ideile și deciziile conștiinței de veghe. El așteaptă doar următorul moment potrivit pentru a reveni la suprafață.

Oglinda comportamentală:
Ce poți învăța din această situație

Dacă până în această clipă ai atras persoane suferinde sau generatoare de suferință, verifică lăuntric care aspect din tine cunoaște această formă de relație. De unde? În ce momente ai cunoscut-o?

Dacă ființa iubită reprezintă partea suferindă, întreabă-te care parte din tine s-a simțit atrasă de aceasta. A fost oare ideea de a ajuta sau dorința de a-i demonstra celui de lângă tine că se poate și fără suferință? Este asta sarcina ta?

Un tipar conține întotdeauna beneficii ascunse. Oricât de straniu ar părea, întreabă-te: „Ce avantaje are celălalt din această situație? Care sunt avantajele mele?“

Calea cea bună:
Cum să acționezi corect

- CUNOAȘTEREA DE SINE: Calea prin care putem opri manifestarea unui tipar inconștient este de a deveni conștienți de existența lui. Aceasta înseamnă să-l recunoaștem, să-l înțelegem și să-l privim detașat cu toate aspectele sale bune sau rele. În acel moment se transformă într-un „tipar conștient“, putând fi privit prin intermediul „conștiinței de veghe“. Acum ai un drept la replică și dreptul de veto. Probabil ai dorit să eviți asemenea situații de manifestare a tiparelor, și cu toate acestea ele se vor manifesta din nou, aparent împinse de o forță energetică magică. Această aparentă forță magică are însă o cauză reală: tot ceea ce dorești să eviți, alimentezi din plin prin intermediul atenției acordate. Dacă, de exemplu, gândești în felul următor: „Nu îmi mai doresc niciodată un partener în a cărui privire se reflectă suferința.“, vei căuta exact acest lucru în privirea tuturor potențialilor parteneri. Vei fi deosebit de atent și îl vei alege pe

cel cu privirea cea mai veselă. Dar în final va fi la fel ca și până acum, căci în cazul lui tiparul suferinței nu era reflectat în privire. Calea corectă constă în a descoperi în tine toate conexiunile referitoare la această tematică. Doar atunci vei fi capabil să modifici magnetul care a atras respectivele tipare. În cazul erorii că „iubirea înseamnă suferință“ există două soluții posibile.

- SCHIMBAREA DIRECȚIEI: Ai cumva tendința de a hrăni în mod inconștient aceste idei cu povești pe același subiect sau vizionezi filme și citești cărți cu conținut asemănător? Cauți contactul cu persoane care îți relatează mereu aceeași poveste? Te arăți dispus să le asculți? Tiparul va hrăni toate aceste convingeri până la eliminarea sa definitivă.
- ÎNGROPAREA TRECUTULUI: Verifică dacă există ceva marcant, trăit până în prezent referitor la suferință sau iubire și care în continuare mai are o semnificație pentru tine. Poate înțelegi că „atunci“ este semnificativ atâta timp cât crezi că el există. Cât timp vei crede că tu ești acea amintire, tot atâta timp îi vei oferi putere. De îndată ce recunoști că amintirea nu are nimic de-a face cu tine, fiind doar o veche amintire dezgropată, ireală, te vei elibera treptat de ea. Poți îngropa tot ce a fost înainte de „Aici“ și „Acum“. Ia-ți rămas bun de la toți tovarășii de drum din trecut. Ia-ți rămas bun de la toate relațiile anterioare și momentele de suferință. Oferă-le respectul și atenția cuvenite. Oferă chiar și celor mai profunde sentimente spațiul necesar. Aruncă apoi o mână de pământ peste toate acestea și pleacă din cimitir. Afară te așteaptă o viață nouă, cu ființe noi, care nu sunt interesate de trecutul tău.



În realitate, tu exiști doar în această clipă.
Iubirea nu înseamnă suferință,

ci absența totală a suferinței.



A noua eroare mentală: „Iubirea înseamnă să experimentezi emoții“

„Dacă nu există sentimente într-o relație, ea este moartă. Asta nu trebuie să se întâmple. Între noi nu trebuie să apară o stare de plictiseală! Când ea apare totuși, nu ne mai percepem unul pe altul și astfel este posibil să ne îndepărtăm. Trebuie să am grijă să existe sentimente și emoții!“

Există nenumărate idei despre semnificația iubirii și a relației de cuplu și despre modul în care ar trebui să decurgă. Una dintre ele afirmă că vioiciunea este benefică, iar liniștea, nu. Cu cât progresăm mai mult într-o relație, cu atât mai mult va apărea starea de „obișnuință“. După câțiva ani percepția va fi alta decât la început.

Dacă la nivel subconștient se derulează tiparul că liniștea emoțională ar însemna absența iubirii, acesta va urmări să provoace în permanență situații emoționale conflictuale. În mod inconștient, ambii iubiți vor da curs acestor sentimente și emoții care le vor ghida viața. Deoarece multe dintre ele își au sălașul în subconștient, ele vor ghidate în cea mai mare măsură de către acesta.

Cum recunoști eroarea mentală că „iubirea înseamnă emoție“

Nu este vorba despre a fi împotriva sentimentelor și emoțiilor într-o relație. Ele sunt componente importante ale vieții de cuplu, precum făina pentru prăjitură, de aceea nu trebuie privite în sens negativ. Important este să oferim fiecărui aspect locul cuvenit, pentru a putea astfel să eliminăm efectele perturbatoare. Următoarele detalii reprezintă un indiciu că

dorința de a induce stări emoționale este înțeleasă ca o formă de iubire.

- Dacă ființa iubită îți reproșează că relația a devenit plictisitoare și lipsită de impulsuri.
- Dacă unul dintre parteneri acționează astfel încât să genereze în mod artificial situații conflictuale, din simplul motiv de a avea o problemă pe care să o dezbată emoțional.
- Când pasiunea și apropierea alternează cu distanța și respingerea.
- Toate formele bine cunoscutei „certei fără motiv".
- Trezirea stării de gelozie cu intenția inconștientă de a induce o stare de vioiciune în relație.
- Astăzi da, mâine nu, astăzi o luăm spre dreapta, mâine spre stânga – comportamentul instabil și imprevizibil față de partener, care se simte adeseori supravegheat în reacțiile sale.

Cum se naște eroarea că „iubirea înseamnă emoție"

Unele persoane au trăit foarte rar sau chiar deloc o stare de iubire necondiționată. Este posibil ca nici părinții lor să nu fi cunoscut iubirea. În schimb, existau adeseori conflicte. Probabil unul dintre părinți se confrunta în permanență cu teama de a fi părăsit, fiind adeseori chiar amenințat. Sau uneori existau reproșuri emoționale grave.

Un copil înregistrează în subconștientul său toate aceste forme de interacțiune relațională între un bărbat și o femeie. În perioada maturității subconștientul său va tinde să reproducă exact ceea ce îi este cunoscut.

INELUL ÎNȚELEPCIUNII

Un împărat înțelept și puternic i-a pus pe erudiții curții în fața

următoarei probleme: „Îmi dau toată silința să conduc acest regat în mod înțelept“, le explică el. „Uneori sunt însă trist sau furios și chiar neastâmpărat, emoții care îmi influențează deciziile. De aceea vă cer să îmi oferiți o soluție pentru problema cu care mă confrunt.“

Erudiții s-au retras. După câteva zile de consfătuire, au cerut o audiență la împărat.

„Am găsit o soluție, împărate“, a spus cel mai vârstnic dintre ei, întinzând o perinită roșie cu un inel spre el. „Când reapar aceste emoții, luați inelul de pe deget și priviți-l.“ Împăratul a luat inelul și a descoperit o inscripție gravată în interior: „Așteaptă până ce dispare. Decide după aceea.“

Cum se autoîntreține tiparul

Când se manifestă emoțiile, judecata sănătoasă este respinsă. Emoțiile preiau cârma, ca și cum căpitanul vasului a fost schimbat. Emoțiile în sine nu sunt inteligente, nu pot gândi dacă sunt reale sau fac ceea ce trebuie, ci doar caută alte emoții.

Pentru tiparul activ că „iubirea înseamnă emoții“, fiecare reacție a partenerului reprezintă dovada clară că celălalt semnifică în continuare ceva pentru el. În felul acesta el va avea senzația de siguranță că nu va fi părăsit. Tiparul va încerca în continuare să provoace în diferite feluri situații emoționale pozitive sau negative. „Dacă mai are reacții față de mine, atunci cu siguranță mai există o legătură între noi. Va trebui să îl determin să reacționeze. Dacă nu este posibil în bine, la nevoie o voi face altfel.“

O mare parte a relațiilor aparent ciudate devin inteligibile dacă înțelegem că aceste tipare nu caută iubirea și armonia. Tiparul „iubirea înseamnă emoție“ este interesat doar de manifestarea diferitelor forme emoționale.

Probabil ai auzit de cazuri de divorț în care partenerii se ceartă în continuare fără motiv, deși relația lor s-a încheiat.

Acesta este efectul credinței ascunse că „Cel care mai are reacții îmi acordă în continuare un loc în viața sa. Eu nu voi părăsi acest loc de bună voie.“

Sau chiar auzim la finalul unei relații – poate dramatice – explicația că a acționat „din iubire“, deși acțiunea în sine era greșită și absurdă.



Forța care anihilează puterea emoțională asupra
relației și asupra vieții este claritatea.
Asupra emoțiilor ai o influență mică,
dar poți influența în mod voit starea de claritate.



Oglinda comportamentală:
Ce poți învăța din această situație

Dacă ființa iubită se comportă în felul expus anterior, îți poți pune întrebarea: „De ce am atras-o în viața mea? Îi asigur oare reacțiile necesare, pentru ca emoțiile și drama să prindă viață? Este trezită în mine starea de claritate?“

Absența stării de claritate cauzează drame. Cel de lângă noi nu știe pe ce poziție se află, ceea ce provoacă în el emoții precum teamă, respingere, neîncredere și nesiguranță.

Cine se află într-o astfel de situație devine dependent de celălalt. Există oare o parte în tine căreia îi place această situație? Sau este vorba despre altceva și tu ai devenit victima lipsei de claritate? În cazul acesta, tiparul partenerului va încerca să te facă dependent de el din punct de vedere emoțional.

Calea cea bună:
Ce poți face în această situație

Oprește-te să acționezi conform ideii că o relație trebuie să

fie vioaie, palpitantă și dramatică. În acest caz nu este vorba despre iubire. Verifică în schimb prin ce anume se diferențiază iubirea de alte emoții. Cercetează ce înseamnă iubire și ce este o relație.

Observă ce se petrece în relația ta și pune-ți permanent întrebarea: „Este asta iubire?“



Esența relației constă în faptul că
cineva dorește ceva de la cel de lângă el.
Esența iubirii constă în faptul că
nimeni nu dorește nimic de la celălalt.

Esența relației de iubire constă în faptul
că două ființe care se iubesc
urmăresc să unifice cele două realități.

O dramă relațională se naște atunci când cei doi
oscilează permanent între aceste două stări. Odată
conștientizate, influența tiparelor este stopată.



A zecea eroare:
„Iubirea înseamnă tată, mamă, copil“

„Familia reprezintă desăvârșirea iubirii umane.
Privind în ochii copiilor, descoperim iubirea pură.
Atunci când iubirea dintre noi slăbește, o luăm ca pe
un semn. Poate ar fi bine să avem un copil.“

Între tine și partener există o relație. Poate există și dorința de a avea copii. Combinând cele două în mod inconștient, vei da naștere unei povești relaționale pe care nu o doreai în felul acesta. O poveste care cu siguranță s-ar fi desfășurat altfel dacă fiecărui aspect i s-ar fi oferit locul cuvenit.

Cum recunoști eroarea mentală că
„Iubirea înseamnă copii“

Nu intenționăm să evaluăm dorința de a avea copii. Când, dacă și în ce formă cineva dorește să aibă copii reprezintă în totalitate decizia sa. În cazul erorii că „iubirea înseamnă copii“ este vorba despre un tipar mental, care se strecoară într-o relație, oferind o posibilă soluție sau o idee pentru a împlini dorul iubirii, care în momentul respectiv nu mai este în acord cu așteptările fiecăruia. Dacă ideea de a avea copii nu provine din inimă, fiind doar o soluție simplă pentru a îmbunătăți situația, ea poate fi recunoscută în următoarele situații:

- Dacă dorința apare în timpul unor tensiuni relaționale, în cazul acesta se derulează un tipar.
- Dacă ideea apare când într-unul dintre parteneri se manifestă frica de a fi abandonat sau de a fi singur, este posibil ca soluția să provină din tiparul subconștient.
- Dacă ideea apare atunci când înaintăm în vârstă, ea poate proveni din frica de a comite o greșeală, ce nu mai poate fi îndreptată.
- Dacă dorința de a avea copii apare ca o posibilă soluție de integrare în planul social sau familial, ne putem întreba cu toată sinceritatea, dacă dorința este într-adevăr a noastră.
- Dacă relația este dificilă și există deja copii, atunci când unul dintre parteneri își exprimă dorința de a avea un alt copil, este posibil ca în spatele ei să existe ideea că situația familială poate fi salvată printr-o nouă misiune comună.
- Dacă ideea de a avea copii apare datorită faptului că unul dintre iubiți are copii din relația anterioară. Această soluție inconștientă apare din dorința de egalitate.

Pe scurt: De fiecare dată când ideea de a avea copii apare ca o soluție în timpul unui conflict, ea reprezintă un indiciu posibil al existenței erorii că „iubirea înseamnă copii“.

Cum se naște eroarea că

„Iubirea înseamnă copii“

Lanțul gândurilor inconștiente și neverificate poate fi sursa acestei erori. Când apar senzații de stagnare, regres, gol sau diminuare a iubirii și fericirii într-o relație, tindem să analizăm cauzele și soluțiile posibile. În această situație va interveni subconștientul, acționând în forță, iar în cazul absenței sentimentelor pozitive el gândește într-un mod simplist, precum în contextul lipsei de hrană, căldură sau siguranță: lipsa trebuie înlăturată. Înlăturarea ei se face prin „inducerea“ a ceva nou.

În felul acesta va apărea lanțul gândurilor de genul: „Iubirea, senzația de ușor și bucuria s-au diminuat în timp. Un copil reprezintă manifestarea iubirii pure, a senzației de ușor și a bucuriei. Un copil va readuce această iubire după care tânjim.“

Aceste gânduri pot fi iluzorii, căci un copil nu va aduce în mod necesar sentimentele sau senzațiile pe care ni le dorim. Există nenumărate situații în care totul s-a petrecut în mod diferit.

Subconștientul nu gândește pe mai multe niveluri și nici nu reflectă ceea ce gândește. El doar transmite conștiinței de veghe rezultatele modului său simplu de a gândi sub forma unor impulsuri. În felul acesta unul dintre parteneri percepe ideea nemijlocită: „Cred că ar fi bine să avem copii.“

Aceasta pare a fi soluția salvatoare pentru problemele existente. Mintea va gândi: „Mulțumesc! În sfârșit am găsit o soluție. Acum mă pot opri din a căuta problema reală și o rezolvare pentru ea.“

Dacă păstrăm în conștiință amintirea unei copilării frumoase, în care am experimentat iubire și bucurie, subconștientul înregistrează constelația „părinți cu copii“ ca fiind soluția unei vieți fericite. „Asta am trăit și a fost o perioadă

fericită din viața mea. Îmi doresc să trăim la fel de fericiți împreună. De aceea ar trebui să fim și noi în această situație. Ce părere ai?“

După cum deja am menționat, aceste remarci nu sunt menite să nege dorința de a avea copii, ci indică modul în care se naște o eroare mentală despre semnificația iubirii. Astfel nu ajungem să ne întrebăm mai târziu cum de s-a ajuns la această situație.

Cum se autoîntreține tiparul

Un tipar se autoîmplinește când în final convingerea tiparului este transpusă și în practică. Dacă un tipar acționează conform unei erori, în final vom constata că a fost o eroare. Asta nu este o pedeapsă, ci posibilitatea oferită de viață de a străpunge tiparul, pentru a ne elibera astfel definitiv de influența lui.

Tiparul „iubirea înseamnă copii“ este uneori atât de puternic, încât cel în cauză dorește neapărat un copil, fiind dispus să facă orice pentru asta. Această dorință devine chiar independentă de idealul relațional sau ne pune în situația de a încheia o relație existentă. Este de asemenea posibil să avem copii cu partenerul greșit sau mai repede decât ne doream. Tiparul emite ca forță susținătoare convingerea „vieții cu copii“.

Dacă ai verificat toate motivele care reprezintă totodată posibile soluții și nimic din toate acestea nu corespunde convingerilor tale, fii sigur că nu au fost asociate în mod inconștient așteptări și neîmpliniri cu dorința de a avea copii. În cazul acesta este posibil să fie într-adevăr o dorință profundă a inimii.

Oglinda comportamentală:
Ce poți învăța din această situație

Dacă ființa iubită te pune față în față cu dorința sa de a avea

copii, aceasta nu este o situație nesemnificativă la care să răspunzi cu un simplu Da sau Nu, ci presupune desfășurarea unor procese profunde. Pentru a menține o stare de claritate, privește lăuntric ce declanșează dorința în tine. În cazul în care gândurile și sentimentele sunt de respingere, fii atent la următoarele aspecte.

Posibil să existe o rană din trecut, care este activată prin intermediul dorinței exprimate de partener. De exemplu, experiența unei copilării nefericite. „Nu doresc să trec din nou printr-o astfel de situație, pe care să o provoc chiar eu." Totodată, te poți simți amenințat în împlinirea unei dorințe prin apariția copiilor în viața ta. Poate este vorba despre starea de libertate. O călătorie, cariera sau o altă dorință foarte mare. În cazul acesta ești pus în situația de a alege și de a renunța. Dacă nu alegi nimic, viața va alege în locul tău, altfel spus, subconștientul. Dacă dorești să iei o decizie, fii conștient de prețul pe care îl vei plăti. În cazul în care răspunzi cu Da, atunci acest răspuns să fie plenar și din toată inima. Prețul nu va afecta relația și ulterior nu îi vei reproșa partenerului, copilului, vieții că ai sacrificat o călătorie, cariera sau altceva pentru asta. Cu un Da adevărat, rostit din inimă, va fi evitată de la bun început o mare povară.

Dacă resimți un Nu față de copii, amintește-ți că ești matur și liber și nimeni de pe această planetă nu poate să decidă asupra alegerilor din viața ta decât tu însuți. Copiii nu trebuie asociați neapărat cu o viață plină de iubire și fericire.

Calea cea bună:
Cum să acționezi corect

O soluție bună față de o problematică atât de importantă este să nu ții ființa iubită în loc sau să nu te prefaci, doar din simplul motiv că nu știi ce vrei sau pentru că ți-e teamă să nu o pierzi. Un conflict interior de acest gen va deveni apăsător

pentru relație. În felul acesta nu vă puteți manifesta liberi și cu bucurie unul față de celălalt, atât timp cât soluția acestei probleme existențiale întârzie să apară.

Poți să iei oricând o decizie. Chiar și aceea de a nu decide în momentul de față. Dacă dorești un copil, poți decide în momentul în care ți-l dorești cu adevărat. Nu trebuie să decizi acum pentru un posibil moment, care va fie peste trei ani. Acum este acum. Găsiți răspunsul, pentru care să vă oferiți împreună consimțământul. Ulterior va veni un nou „acum“, în care să reluați întrebarea.



Invocați problemele relaționale reale și luați deciziile
necesare, pe cât posibil aici și acum.
În felul acesta veți evita tensiunea,
care apare atunci când sunteți preocupați
de luarea unor decizii teoretice.



AL ȘASELEA SECRET
AL OGLINZII:

CONȘTIENTIZAREA

Ieșirea din „eul-problemă“

„Întotdeauna când ne aflăm în fața unei situații
dificile, apare frecvent cuvântul: «eu».
Apoi urmează «tu» și tema «vină».
Observ adesea cum acest conflict se intensifică,
în timp ce eu devin tot mai agresiv.
Cu toate acestea, nu găsesc o cale de ieșire spre
starea de libertate.“



Iubirea unește două personalități diferite într-un mod atât de miraculos, încât acestea au sentimentul că au devenit o singură ființă, un „noi“.

În cadrul unei relații, partea care reprezintă iubirea alternează cu cea a relației. De fiecare dată când cei doi „eu“ revin, iubirea dispare. Și în momentul în care dispare iubirea, situația devine adeseori complicată, dificilă și lipsită de împlinire. Dacă înțelegi cum au loc aceste situații, vei descoperi modul în care să te eliberezi din acest circuit fără sfârșit.

Cum se întâlnesc cele două euri

A fi singur înseamnă „eu“. Iar a fi împreună înseamnă „noi“. Asemănările sunt date de sentimentul profund de legătură dintre doi parteneri. Îndeosebi la începutul unei relații de cuplu, cei doi descoperă asemănările pozitive. „Ne asemănăm din atâtea puncte de vedere“ este un gând care ne aduce o profundă stare de fericire.

Dar de ce să reducem asemănările doar la calitățile plăcute? Dacă v-ați atras reciproc prin fenomenul de rezonanță, aceasta nu s-a petrecut doar datorită „calităților pozitive“. Este bine cunoscut faptul că tot ceea ce se aseamănă se adună. Asemănări există între tot ceea ce reacționează și vibrează la unison.

Dacă ai remarcat că te confrunți cu anumite situații repetitive sau stări pe care dorești să le înlături, cunoașterea eurilor și a formelor lor de manifestare în relații îți va aduce

revelații importante.

Ce este un Eu?

Ansamblul tuturor gândurilor și sentimentelor unei persoane constituie ceea ce numim perspectiva asupra lumii și asupra vieții. În viața de zi cu zi, persoane diferite pot percepe aceeași situație în moduri diferite. Probabil ai auzit de efectul percepției individuale a martorilor în cazul unor accidente sau infracțiuni. Dar chiar și în cazul unor situații mai puțin dramatice, tot te vei confrunta cu aceste aspecte în interacțiunea cu cei din jur. Între ceea ce afirmă o persoană și modul în care este recepționat mesajul se pot interpune lumi. Lumea eului nu este identică cu realitatea obiectivă. Ea este doar rezultatul gândurilor cuiva despre experiențele sale. Aceste opinii pot fi reduse la anumite detalii sau extinse în cadrul unui context mai larg.



Armin și calea nativilor din zodia Berbec

Armin Becker, un bărbat în vârstă de patruzeci de ani, a avut până acum trei relații de lungă durată. În momentul de față este singur, fosta iubită părăsindu-l. Ultimele două relații s-au derulat din punctul său de vedere după același model. Un fapt evident este acela că, în urma fiecărei despărțiri, s-a simțit rănit și înșelat. S-a gândit mult care ar fi cauzele. Deoarece nu era ușor să le găsească în el însuși, a găsit posibile motive la fostele sale iubite și la circumstanțele exterioare. Deoarece îl preocupă și aspectele spirituale, a observat că ambele femei erau născute în același semn zodiacal: Berbec. El este născut în zodia Fecioarei și la un moment dat a citit că nativul din zodia Berbec nu este în relații armonioase cu nativul din zodia Fecioară. Această

afirmație o putea confirma din adâncul inimii.

În mintea lui Armin s-a întipărit următoarea convingere: „Am avut două relații cu femei născute în zodia Berbecului. În ambele cazuri finalul a fost dureros.“ Deoarece gândurile necontrolate tind să simplifice lucrurile, în Armin s-a născut convingerea că „nu există compatibilitate cu femeile din zodia Berbec.“ După o altă perioadă de timp și mai multe discuții purtate cu prietenii, Armin a concluzionat: „Nativii Berbeci sunt dificili.“ Ulterior, gândurilor li s-au alăturat sentimentele corespondente, care exprimau acest lucru într-un mod dramatic: „Doamne ferește să te apropii de nativii din zodia Berbec!“ În felul acesta mintea lui Armin a creat o imagine clară despre acest semn zodiacal.

Într-o bună zi, Armin a cunoscut o femeie, care i-a sucit mințile. Marie Zimmermann, visul visurilor sale, se afla în fața lui. S-a îndrăgostit de îndată de ea și ea de el, că a uitat complet să o întrebe de semnul zodiacal în care s-a născut. Totul era perfect, exact așa cum își dorea, născându-se o relație minunată, plină de frumusețe și respect. La un moment dat Armin a aflat aproape întâmplător că Marie este născută în semnul zodiacal Berbec cu ascendentul în Berbec, fapt care a fost o adevărată lovitură pentru el. Convingerile sale au început să se prăbușească treptat. Să respingă acum femeia din viața sa? În niciun caz. Relația aceasta era mult mai mult decât tot ce avusese până acum. Dar ce făcea mintea lui Armin? Dintr-odată își modificase viziunea asupra zodiilor. Având dovada clară și afirmând că femeile din zodia Berbec nu sunt compatibile cu el, mintea lui nu putea să modifice această viziune și să gândească dintr-odată că femeile cu acest semn zodiacal sunt cele mai bune. În felul acesta i-a venit o idee nouă: „În realitate, zodiile nu au nicio importanță.“

Ori de câte ori cineva dorea să vorbească cu Armin despre semnificația astrologiei, făcea doar semn cu mâna să fie lăsat în

pace, în timp ce relata despre propriile sale experiențe. În felul acesta s-a născut un Eu nou, corelat cu „ce este important într-o relație."

Opinia reprezintă suma mai multor gânduri minore. Punctul de vedere derivă din suma mai multor opinii. Iar privirea de ansamblu asupra lumii este constituită din suma mai multor puncte de vedere proprii.

Privirea de ansamblu generează senzații față de tot ceea ce percepem și experimentăm. Acestor senzații li se asociază gândurile potrivite și, atunci când această conexiune este de mai multe ori confirmată de situațiile de viață, legătura devine stabilă, născându-se eul, adică personalitatea.

Aproape toate personalitățile care sunt percepute ca fiind charismatice au o opinie deosebit de clară. Ele reprezintă o anumită idee. Așa cum ne dovedește istoria, este mai puțin important ce anume reprezintă ele și dacă este ceva îndreptățit. Personalitatea se manifestă puternic deoarece este foarte convinsă de opinia ei față de subiectul respectiv.

Unui eu puternic nu îi este important adevărul sau neadevărul, ci claritatea și neclaritatea. Un individ poate să prezinte un neadevăr, și cu toate acestea vor fi mulți cei care îi vor da crezare și îl vor urma, doar din simplul motiv că el însuși este foarte convins.

Hrana vitală a Eului

Ideile eului despre lume au fost create din experiențele sale. Pentru a supraviețui în continuare, eurile au nevoie de ceva foarte important: confirmarea că sunt juste. Dacă viața le-ar dovedi contrariul, aceste tipare nu ar supraviețui. La un moment dat va apărea revelația: „Cred că acest aspect este complet diferit față de ce am crezut până acum." Drept urmare, eul s-ar transforma sau chiar s-ar dezintegra.

Există euri care au avut experiențe foarte intense, confirmate adeseori de viață, încât nimeni și nimic nu le mai poate modifica perspectiva asupra vieții și comportamentul. Tot ce este nou este perceput ca atare sau schimbat în interior, astfel încât să se încadreze în imaginea proprie asupra lumii. Adeseori se spune despre o astfel de persoană că: „Aude numai ce vrea."

În ceea ce-l privește pe Armin, ar fi putut spune: „Rămân la părerea mea: nativul din zodia Fecioarei nu este compatibil cu nativul din zodia Berbec. Dar eu și Marie facem marea și deosebita excepție de la regulă." În felul acesta eul lui Armin ar fi putut folosi noua experiență pentru a deveni măreț, în loc să înlăture vechile convingeri.

Uneori este nevoie de experiențe deosebite, pentru a ajuta pe cineva să înlăture vechea carapace a personalității sale. Este vorba despre acele clipe de viață pe care le cunoaștem ca fiind clipe importante de transformare. Situații cutremurătoare precum pierderea unei ființe dragi sau o boală, dar și situații care au declanșat o imensă stare de fericire schimbă considerabil perspectiva asupra vieții, înlăturând tipare mentale vechi.



Într-o relație, eul este permanent interesat
să fie alimentat de tot ceea ce cunoaște
sau de ceea ce este convins.
El caută confirmări noi, și nu dezintegrarea
imaginii sale despre lume.



Cum se naște un „Eu-problemă"

Există o diferență între „butoanele" descrise în capitolele anterioare, care uneori sunt activate într-un mod neplăcut, și

un eu-problemă. Aceste butoane reprezintă întipăririle subconștiente și reacționează precum un reflex. Tiparul așteaptă calm o anumită situație. De îndată ce este activat, el se derulează în același fel, dispărând din nou după un anumit timp. El poate fi perceput ca o „schimbare trecătoare“. Pentru o perioadă de timp el nu mai este el însuși, revenindu-și însă ulterior.

Un „eu“ reprezintă ansamblul stabil al gândurilor și convingerilor, care determină un mod identic de a acționa în toate situațiile. Poate ai cunoscut o asemenea persoană caracterizată invariabil prin „permanentă stare de suferință“, „permanent nevoiaș“ sau „permanent în stare de opoziție.“

Acest ansamblu de gânduri, sentimente și acțiuni se naște din experiența timpurie că o anumită strategie comportamentală, de viață sau relațională funcționează foarte bine sau că era singura posibilitate de a funcționa astfel. Dacă strategia de supraviețuire se sprijină pe faptul de a avea probleme sau de a fi problematic pentru cei din jur, ea va contribui la formarea eului-problemă.

Puterea beneficiului ascuns

Un tipar mental are încredere în tot ceea ce în final îi va aduce un beneficiu. Descoperă acest beneficiu și vei descoperi astfel tiparul relațional și vei cunoaște totodată din ce se hrănește. La prima vedere, acest beneficiu pare a fi ilogic sau puțin vizibil, de aceea îl vom numi „beneficiu ascuns“.

Dacă luăm din nou ca exemplu situația Stefaniei și a lui Matthias referitoare la curățenie, putem afirma că cei doi se enervează reciproc. Ea face curățenie, ceea ce lui Matthias îi displace. Cu cât curăță mai mult, cu atât mai mult îi displace lui. Curățenia generează distanță, deși Stefanie dorește să simtă apropierea lui. În ciuda atenționărilor lui Matthias, ea continuă

să facă asta. Ar trebui să fie conștientă că relația lor se înrăutățește, în loc să se îmbunătățească. Cu toate acestea, ea continuă în același mod, deoarece o parte inconștientă este convinsă de existența unui beneficiu. Care ar fi acesta?

- „Atâta timp cât fac curățenie, el îmi remarcă hărnicia și contribuția la relația noastră.“
- „Cât timp fac curățenie în timp ce el este acasă, nu trebuie să simt golul care s-a creat între noi.“
- „Cât timp fac curățenie, am senzația că realizez ceva și sunt prețuită. Partenerul meu nu îmi oferă această senzație.“
- „Când fac curățenie, simt că dețin controlul asupra unui aspect marginal al relației: o ambianță curată și ordonată.“
- „În timp ce fac curățenie nu sunt nevoită să gândesc.“
- „Cât timp sunt ocupată, își va găsi și el o ocupație. Astfel nu trebuie să fiu lângă el și să-i ascult cerințele.“

Așa cum am putut remarca, beneficiul ascuns esențial al Stefaniei era următoarea convingere: „Cât timp fac curățenie, declanșez în el o stare emoțională. La un moment dat asta se poate transforma în laudă și recunoștință, iar în final el mă va remarca. Astfel va observa brusc că mă iubește, mă va îmbrățișa și mă va ajuta.“

Pentru tiparul lui Stefanie, curățenia aparent lipsită de sens are, prin urmare, un beneficiu. Dar totodată ea nu dorește să o facă. Inima ei tânjește după un partener afectuos și înțelegător, căruia nu trebuie să-i demonstreze nimic. Cineva față de care să se manifeste liberă, fără a fi nevoită să-i împlinească așteptările. Stefanie a fost într-adevăr surprinsă atunci când consilierul Morego i-a dezvăluit beneficiul ascuns. Un eu este mereu surprins când este pus în fața propriului tipar, recunoscând ilogicul și nonsensul propriilor acțiuni.

Nu urmărim să subliniem aceste aspecte pentru a putea

pune astfel în evidență tiparele celor de lângă noi. Faptul că această atitudine ar declanșa stări de respingere îl vei înțelege cu ușurință dacă te pui în situația lor. Le privim pentru a le înțelege. Înțelegerea va atrage în final iubirea. Iar atunci când există iubire, relația va avea un viitor.

Dacă Matthias ar înțelege situația dramatică în care se află Stefanie, posibil ca furia și enervarea față de comportamentul ei să dispară. El nu ar mai fi nevoit să suporte situația, ci ar putea să învețe treptat să o accepte. În felul acesta ar trebui să-și recunoască propria contribuție la acea situație. Aceasta este oglinda profundă a poveștii. În urma unei astfel de conștientizări Matthias nu s-ar mai distanța de soția sa, ci ar îmbrățișa-o în tăcere.

Cu cât vei înțelege mai bine principiul beneficiului ascuns, cu atât mai transparente vor deveni comportamentele, care în alte circumstanțe ar fi greu de înțeles. Atunci când un anumit aspect devine transparent, el nu mai poate acționa după vechile șabloane, ci se va transforma cu desăvârșire sau se va dezintegra complet.

În continuare vom descrie cele mai importante tipare stabile ale eului, care pot exista în cadrul unei relații.

Cele șapte forme ale eului-problemă și cele șapte soluții

Pentru tiparele ce vor fi descrise în continuare este valabil următorul aspect: buna evoluție a relației constă în primul rând în a nu opune rezistență eului-problemă, căci tot ce i se împotrivește îl va face mai puternic. Pentru a putea supraviețui, el este nevoit să-și afirme poziția și să se apere, devenind astfel mai activ. Atenția pe care o acordăm rănilor și tiparelor existente în cei din jurul nostru este totodată un exercițiu bun pentru propria dezvoltare, căci astfel vom învăța să nu ne

identificăm cu ceilalți și cu povestea lor.

O altă atitudine corectă este aceea de a păstra respectul față de ceilalți și de a nu le răni demnitatea. Nimeni nu este vinovat pentru tiparele și programele create de subconștient. Este posibil să fim afectați în cadrul relației de ele, ceea ce nu este neapărat plăcut. În acele clipe trebuie să rămânem lucizi și să luăm anumite decizii. Dar totodată ne putem păstra respectul, chiar dacă este vorba doar de respectul față de noi înșine.

Este foarte bine să devenim conștienți de aceste aspecte în timpul unui conflict. Așa cum ai sesizat în povestea despre Simon, Alina și îmbrățișări, există un punct de non-întoarcere. Între ei a existat o legătură invizibilă, care, odată ruptă, i-a împiedicat să se mai apropie vreodată.

„Eul-problemă“ simplu

„Asta este o problemă
care nu se rezolvă atât de simplu.“

O sarcină de bază a minții noastre constă în a rezolva probleme. Aceasta este o parte a programului originar, care se asigură mereu să existe tot ce are nevoie. Când apare senzația de foame, el se asigură că există suficientă hrană. Când apare senzația de frig, el se asigură că există suficientă căldură. Când apare starea de frică, el asigură protecția. Când apare starea de singurătate, el asigură cadrul social. Când lipsește starea de iubire, el asigură starea de iubire necesară ș.a.m.d.

Dar când este suficiența suficientă? Pentru asta mintea are un indicator sigur: este suficient atunci când dispar sentimentele sau senzațiile negative și reapar sentimentele sau senzațiile pozitive. La un moment dat ne simțim sătui, încălziți, protejați, iar senzația de singurătate este înlăturată. Mintea marchează aceste stări ca fiind semnul acțiunii corecte. În acel moment ea știe: „Am acționat corect.“

Și dacă aceste sentimente sau senzații nu apar? Dacă în pofida tuturor încercărilor într-o anumită direcție nu apar sentimente sau senzații plăcute? Atunci mintea nu a rezolvat aceste probleme și va căuta în continuare soluții pentru a primi „suficient" din ceea ce dorește.

Și dacă tot nu dispar anumite sentimente sau senzații negative? Atunci va apărea următoarea experiență de viață: „Orice aș face, sentimentele sau senzațiile negative nu dispar. Oricât de mult mă străduiesc, problema continuă să existe. Ceea ce la alții aduce rezultate pe mine nu mă ajută cu nimic. Orice aș face, tot nu funcționează."

Această experiență de viață se poate transforma într-un tipar stabil, într-un „eu" propriu, o personalitate-problemă, care afirmă despre sine însăși: „Eu sunt cel/cea care are probleme."

Cum îl recunoști

Un eu-problemă activ poate fi recunoscut prin intermediul complicațiilor care apar. În loc să salute o soluție simplă și să o pună în aplicare, persoana cu un eu-problemă caută mai întâi greutățile.

- „Bine, dar toate acestea trebuie gândite bine." Iar în momentul următor totul eșuează.
- „Nu, în cazul meu nu funcționează. Există anumite obstacole, care trebuie înlăturate." Cu toate acestea, nu se petrece nimic.
- „Nu este atât de simplu căci ...", urmând apoi argumente complicate, care înlătură orice urmă de bucurie și putere.

Dacă apare totuși disponibilitatea de a pune ceva în practică, acest aspect devine adeseori foarte dificil, alegând căi lungi și costisitoare, în locul căii directe și avantajoase.

Gândurile ascunse
și beneficiul mascat ale eului-problemă

- „Cât timp există o problemă, mă simt important și mi se acordă atenție. Soluțiile rapide și simple vor contribui la dispariția importanței de sine.“
- „Cât timp dau impresia că situația este problematică, nu sunt nevoit să o fac.“
- „Când mă gândesc la probleme, apar și persoanele care îmi oferă soluții, din iubire pentru mine.“

De ce s-a dezvoltat eul-problemă

Atunci când un copil trebuie să răspundă unor cerințe mari, își dezvoltă diferite mecanisme de protecție față de comportamentul presant al părinților. În același timp, mica făptură își construiește strategii pentru a primi ceea ce înțelege ea prin iubire. Căutarea în mod expres a problemelor este o astfel de strategie pentru a obține mai multă atenție sau pentru a exista cât mai puține așteptări față de ea. Și la vârsta maturității eul-problemă speră în continuare să fie remarcat de cei din jur și să i se ofere sprijin în semn de afecțiune sau iubire.

Viața nu decurge însă așa cum ne imaginăm. Faptul că există probleme care necesită soluții este firesc. Astfel nu ia naștere identitatea-problemă. Există oameni foarte inteligenți, a căror rațiune iubește existența problemelor, putând astfel să se măsoare prin intermediul lor. Un jucător de șah sau un cercetător iubește problemele, căci soluționarea lor le aduce bucurie și încântare, iar rezultatul este trăirea experienței succesului. În acest caz nu vorbim despre un eu-problemă activ în sens negativ, deoarece aceste persoane sunt interesate în găsirea unor soluții.

Un eu-problemă se naște din convingerea că beneficiul personal din crearea sau menținerea problemelor este mult mai mare decât beneficiul care apare din rezolvarea și

înlăturarea sa rapidă. „Am probleme și acest aspect este semnificativ, mă face să mă simt important.“ Aceasta este identitatea eului-problemă.

Hrana eului-problemă

Eul-problemă se hrănește din probleme. Din acest motiv nu caută soluții, ci probleme noi. Acest eu nu este persoana însăși, ci un tipar mental devenit independent, care eclipsează adevărata natură a persoanei în cauză. Există trei motive ale unei astfel de situații:

- „Cât timp există probleme, care îmi produc suferință, viața mea are un sens emoțional. În felul acesta pot să simt ceva.“
- „Dacă nu mi se recunosc meritele, atunci mă fac remarcat măcar prin problemele pe care le am. Poate că ceilalți îmi vin în felul acesta în ajutor sau cel puțin mă remarcă.“
- „Cât timp există probleme, viața mea are un sens rațional. Am astfel o sarcină și dreptul de a exista deoarece trebuie să o rezolv. Cine aș fi eu fără toate aceste probleme?“

Oglinda comportamentală: Ce poți învăța din comportamentul ființei iubite

De ce atragem euri-problemă? Prin intermediul relațiilor atragem un comportament sau altul pentru că putem învăța astfel ceva despre noi. De exemplu, este posibil ca o parte ascunsă din tine să nu desconsidere faptul că partenerul are probleme. În felul acesta partea ascunsă din tine se poate manifesta, venindu-i în ajutor, și se simte utilă. Când ni se sugerează că suntem de folos, credem că riscul de a fi părăsiți este mult diminuat.

Ori o parte a subconștientului tău se poate simți fericită că nu ești un tip cu probleme. De fiecare dată când te afli în fața eului-problemă al partenerului, o parte din tine este iritată și o

alta se bucură.

Sau eul-problemă al partenerului poate fi foarte iritat atunci când îi oferi soluții pentru problemele sale. El se opune și astfel relația voastră devine un câmp de luptă. Dacă lecția momentană de viață constă în a învăța să lupți, va apărea în viața ta acel partener care prin atitudinea sa îți va oferi această învățătură. Nu este nimic negativ în asta, căci situația poate trezi forțe lăuntrice colosale.

Descoperă beneficiul adus subconștientului și în felul acesta vei descoperi forța energetică ce atrage parteneri cu eul-problemă.

Calea cea bună:
Cum poți acționa corect

Dacă ești conștient de gândurile din care este alcătuit un eu-problemă, ai toate șansele să nu mai oferi tiparului ceea ce dorește pentru a se menține. În felul acesta te oprești din a-l hrăni neintenționat. Ceea ce este caracteristic eului-problemă este lipsa de interes în a-și rezolva problemele. Problemele au devenit o parte importantă a personalității sale, astfel încât fac tot posibilul pentru a se menține. Persoana în cauză va acționa mereu astfel încât problema să existe în continuare.

În cadrul relației este imposibil să menții starea de pace și armonie prin oferirea unor soluții, căci eul-problemă nu agreează soluțiile funcționabile. El devine în felul acesta chiar mai agresiv, subiectiv și are tendința să se retragă.

- REDĂ-I POSIBILITATEA DE A FI RESPONSABIL: Nu-ți face griji în privința responsabilității. Nu ești nici cauza reală, nici responsabil pentru acest tipar. Deja ai făcut un pas important când tiparul a fost descoperit și recunoscut. Următorul pas important este să renunți să te mai împotrivești. Tiparul cunoaște prea bine ce înseamnă să fie respins, considerând

asta o confirmare a convingerii că „Eu sunt o problemă“.

- RENUNȚĂ LA DORINȚA DE A OFERI SOLUȚII: Un alt pas în direcția bună este să renunți la dorința de a rezolva problemele celor din jur. Prin această atitudine nu faci altceva decât să confirmi convingerea eului că prin existența problemei i se oferă atenție.
- FII TRANSPARENT: Nu în ultimul rând, ar fi util să îi oferi celui de lângă tine posibilitatea să înțeleagă tiparul, de unde provine el și cum acționează. În felul acesta devine capabil să înțeleagă că există o viață mult mai frumoasă în afara tiparului și poate alege conștient să descopere alături de tine o astfel de viață, pe care o puteți trăi pe deplin dacă și tu te eliberezi de contribuția ta la menținerea tiparului.



Pentru fiecare tipar comun
este valabil următorul aspect:
Odată ce te eliberezi tu însuți de influența tiparului,
îl vei elibera și pe cel de lângă tine.



„EUL POTRIVNIC“

„Idei sau indicații din partea altora?
Sunt împotrivă!
Este doar o încercare de manipulare din partea lor.“

Ne apărăm doar în momentul în care simțim că suntem atacați. Uneori o facem chiar preventiv, deoarece ne așteptăm la un atac. Undeva în adâncul subconștientului există anumite experiențe de luptă și rezistență din copilărie. Aceste tipare încă mai persistă în viața de adult și de partener relațional. Ele apar la suprafață de îndată ce interacțiunea dintre parteneri devine asemănătoare celei dintre părinte și copil.

Cum îl recunoști

Un eu potrivnic nu poate sau nu dorește să privească îndeaproape dacă o situație este bună sau rea. El nu dorește să știe dacă ceva este „corect“ sau „înțelept“ și decide în funcție de un singur criteriu: „Mi se impune în această clipă ceva sau nu?“ Eul potrivnic reacționează precum un reflex, căruia nu îi sunt suficiente niciun argument și nicio explicație logică. Cuvântul său cel mai important este: „Nu!“

Dacă renunțăm să îi mai acordăm atenție eului potrivnic, el va dispărea la un moment dat, iar cel în cauză va fi din nou capabil să gândească rațional. Uneori se întreabă de ce a acționat în felul acesta și este chiar posibil să își ceară scuze. Alteori emite tocmai ideea pe care o respinsese înainte și o prezintă ca fiind a lui. Cu toate acestea, reflexul nu va dispărea în totalitate.

Gândurile ascunse și beneficiul mascat ale eului potrivnic

- „Libertatea înseamnă să fii împotrivă.“
- „Cât timp sunt împotrivă, sunt protejat de influențe. Influențele nu sunt manifestări ale iubirii și nu îmi fac bine.“
- „Cât timp sunt împotrivă, nu trebuie să schimb nimic. Este posibil ca astfel să primesc și alte propuneri, față de care să îmi manifest din nou împotrivirea.“

De ce a fost creat eul potrivnic

Există o diferență considerabilă între o copilărie în care părinții au fost protectori cu copiii și o copilărie în care părinții i-au protejat într-un mod exagerat. Dacă o persoană a crescut într-un mediu protector, ea a avut posibilitatea să se dezvolte liberă. Iar cea care a crescut într-un mediu extrem de protejat nu a avut nicio posibilitate să se dezvolte liberă. Cum poate fi

un copil marcat de protecția excesivă este ușor sesizabil în cazul părinților care au reacții pline de îngrijorare, avertizând copilul la fiecare mișcare pe care intenționează să o facă. Adeseori îl strigă neîncetat: „Peter, ai grijă! Peter vino aici! Peter, nu te murdări! Întoarce-te imediat înapoi! Peter, mâncarea este aici! Peter, uită-te la mine! Trebuie să faci altfel lucrurile, Peter! Peter, în felul acesta greșești! Mai bine nu face asta, căci este periculos! Peter, vino aici! Încetează imediat ...“ etc.

Dacă un copil trăiește permanent într-un astfel de mediu, viața sa interioară este distrusă. Își va crea un mecanism de supraviețuire, ascultând parțial ce i se spune. O va face însă doar până când va deveni suficient de puternic pentru a se opune. Dar nici în cazul acesta nu va fi deschis și activ. El nu este capabil să pună în mișcare unele aspecte decisive, căci voința i-a fost diminuată. În schimb, copilul sau ulterior adultul se va „împotrivi“ față de tot ce i se spune, manifestând o reacție de respingere. În cadrul relației, tiparul va fi declanșat de îndată ce partenerul dorește ceva ce nu a venit din proprie inițiativă. „Sunt atât de multe de făcut! Ai putea să mă ajuți?“ Chiar și o astfel de cerință ar putea declanșa o reacție de împotrivire.

Eul potrivnic poate deveni atât de impunător, încât va reacționa chiar și față de gândurile care îl pun în mișcare. „Știu că ar trebui să fac neapărat acest lucru ...“ dă naștere imediat „împotrivirii“ interioare: „... dar nu vreau“. În felul acesta cel în cauză va spune de fiecare dată „Nu“ în momentul unei reale transformări.

Hrana eului potrivnic

Eul potrivnic se hrănește din dorința de a-i ajuta pe alții. Nu din ajutorul în sine, căci respinge orice formă de ajutor practic. Ci înflorește atunci când este remarcat și i se oferă toată atenția

și se retrage când este vorba despre reale eliberări din stări de suferință.

Pare absurd și realmente ambivalent. Tiparul caută apropierea și distanța simultan sau alternând în mod accelerat. Un du-te-vino continuu este forma relațională cunoscută de eul potrivnic. Doar în acest fel el poate menține distanța, evitând orice formă de atac.

O persoană cu eu potrivnic dorește să fie remarcată. Din acest motiv ea face să apară probleme. Însă de îndată ce cineva îi oferă ajutorul, acest cineva este respins. Chiar și dacă soluția propusă ar îmbunătăți situația, ea este respinsă de îndată ce a fost menționată, deoarece este privită ca un act de bunăvoință manifestată cu un aer de superioritate, ce va activa reflexul de respingere.

Oglinda comportamentală:
Ce poți învăța din comportamentul ființei iubite

Eul potrivnic reacționează foarte sensibil în fața oricărei forme de influență. El se închide asemenea unei scoici, atunci când simte că este condus, și se deschide din nou imediat ce simte că influența exterioară a dispărut. Pentru tine ca partener într-o relație, acest aspect înseamnă că poți citi cu exactitate în oglinda partenerului atunci când se manifestă acea parte din tine care dorește să-l influențeze – chiar și atunci când este bine intenționată.

Mulți parteneri încearcă să spargă carcasa eului potrivnic, asemenea unei nuci. Ia naștere astfel o adevărată relație între „a vrea să ajute“ și „a nu dori să fie ajutat“. În astfel de cazuri te poți întreba care este motivul pentru care o parte din tine dorește să spargă coaja acelei nuci. Probabil din cauza speranței că în cazul unei salvări reușite celălalt îți va rămâne veșnic îndatorat, oferindu-ți iubire, onoare, și nu te va mai părăsi niciodată … Orice formă de înțelegere a programului

reprezintă un pas important spre eliberarea din propriile tipare.

Calea cea bună:
Cum poți acționa corect

- NU CERE ȘI NU PRETINDE NIMIC: Să nu ai o atitudine părintească reprezintă o soluție în interacțiunea cu eul potrivnic. Pe de altă parte, este dificil să nu spui nimic sau să nu acționezi fără a da senzația de influență, protecție sau atac. Din acest motiv oamenii cu un eu potrivnic nu au relații serioase sau de lungă durată. Căci în fiecare relație de lungă durată va veni clipa în care trebuie să se decidă „pentru" relația cu celălalt și să se deschidă, va apărea apropierea și fiecare va renunța la o parte din vechea viață, pentru a oferi mai mult spațiu vieții în doi. Eului potrivnic îi este dificil să accepte eventualele schimbări propuse de partener, fără a avea o atitudine de respingere. În ceea ce te privește, acționezi corect atunci când te oprești din a pretinde ceva de la cel de lângă tine. Fii conștient că te afli într-o relație, care susține procesul de dezvoltare personală, de care beneficiază unul sau ambii parteneri. Tu nu poți influența în niciun fel dorințele și necesitățile de dezvoltare ale celui de lângă tine.
- DEVINO TU ÎNSUȚI CEEA CE PRETINZI DE LA CELĂLALT: Realizează tu ceea ce pretinzi de la cel de lângă tine. Dacă îți plac cadourile, atunci oferă-le tu. Dacă dorești ceva schimbat, atunci schimbă tu. Și nu pretinde nimic pentru asta. Nu îți va fi greu dacă o faci pentru tine și pentru binele tău.
- FII ÎNTR-O STARE DE PACE LĂUNTRICĂ: Singurul comportament străin eului potrivnic este acela în care unul dintre parteneri îi rămâne în continuare alături celuilalt, fără a se simți împovărat. Această atitudine reprezintă contrariul influenței, pretențiilor și dorinței de a ajuta; libertatea și

totodată lipsa atitudinii fugare; oferirea liniștii și totodată a iubirii. Apropierea nu este indusă sau împuternicită, ci acceptată așa cum se manifestă. Aceasta este o experiență nouă, care schimbă situația în cazul ambilor parteneri. Acest lucru ar fi posibil dacă vei înțelege semnificația rănii din care provine atitudinea de respingere a partenerului și dacă vei atinge starea în care nu ai nevoie de celălalt atunci când dorești să obții ceva. O astfel de relație reprezintă o șansă mare pentru evoluția proprie.



Întrebarea: „Cum acționezi tu?“,
fără a o evalua ulterior,
este pentru eul potrivnic mult mai vindecătoare,
decât orice indiciu referitor la cum ai proceda tu
în situația respectivă.



EUL-SUFERINȚĂ

„Chiar dacă nu pare, nu mă simt bine.“

Există o formă de suferință cauzată din exterior, cât și o formă de suferință autoindusă. Ambele pot exista pe deplin independente una de cealaltă. De exemplu, dacă un copil se joacă entuziasmat cu alți copii și se accidentează sau se lovește, va simți pentru o scurtă perioadă de timp durerea, o va îndura în tăcere până va dispărea și își va continua jocul cu ceilalți copii. Este posibil schiar să nu menționeze nimic despre accident. Jocul este mult prea interesant sau prea frumos pentru a-și ocupa timpul cu suferințe inutile. Aceasta este o formă de suferință cauzată din exterior, care nu este preluată în interior.

Dacă același copil cade în prezența părinților, fără a se vătăma serios, este totuși posibil să izbucnească în plâns și să

sufere vociferând. Părinții experimentați recunosc de îndată că nu s-a petrecut nimic grav, oferind copilului în mod intuitiv ceva care să-i distragă atenția de la plâns. Adeseori, copilul încetează imediat, alegând ceea ce îi aduce o plăcere mai mare.

Dacă același copil ar fi fost însă protejat peste măsură – reacționând la orice formă de suferință – sau prea puțin protejat – oferindu-i-se atenția doar când îi este foarte rău –, este posibil să apară următoarea convingere: „Doar când îmi este rău va veni cineva să mă ajute. Atunci devin important.“

Suferința poate aduce celui în cauză un beneficiu ascuns. Dacă această realitate a fost recunoscută de subconștient și înmagazinată, tiparul va acționa și în perioada maturității. În relațiile ulterioare el se poate transforma, devenind în final un eu-suferință constant. În felul acesta partenerul devine în permanență cel căruia nu îi este bine, iar tu însuți devii într-o anumită măsură cel care îl va consola, va fi atent cu el și îl va salva.

Există însă și persoane care într-adevăr se află ori s-au aflat într-o stare de suferință, fără a putea face ceva în această direcție. Faptul că le venim în ajutor este legitim, corect și omenesc. Cunoașterea tiparului eului-suferință te va ajuta să discerni între o suferință reală și căutarea ajutorului pentru o suferință autoindusă, din care cel în cauză nu este interesat să găsească o cale de ieșire.



De ce Gundula a devenit tot mai slabă

Georg și Cecilie Albers o considerau pe fiica lor un copil foarte liniștit, ceea ce le plăcea foarte mult, comparând-o cu copiii altor familii. Când aveau oaspeți, o puteau așeza pe Gundula în colțul camerei cu o carte ilustrată în mână și ea rămânea așa ore

întregi de una singură.

Dacă asta era urmarea lipsei de mișcare, a protecției exagerate din partea părinților sau o predispoziție, nu putea spune nimeni cu exactitate. Însă până la încheierea școlii Gundula devenise în mod cert mai rotunjoară decât media fetelor de vârsta ei.

La vârsta de douăzeci și doi de ani se căsători cu Karl Rother, un antreprenor harnic într-o firmă mică. El o iubea pe Gundula așa cum era, liniștită și ceva mai plinuță. Cei doi avură în curând un băiat, iar doi ani mai târziu o fetiță. Karl era harnic și din acest motiv era mereu plecat. Când era însă acasă, se ocupa plin de dăruire de familie. În special de copii.

Gundula nu era conștientă de faptul că în subconștientul ei exista de mult timp un tipar, care asocia masa corporală cu aparenta iubire. Ar fi putut să recunoască asta în numele de alint pe care i-l dăduseră părinții de mică: „Grăsuța noastră.“ Desigur că nu era frumos, însă părinții Gundulei erau bine intenționați și afectuoși.

Subconștientul Gundulei înregistrase situațiile pline de afecțiune cu cuvintele „Grăsuța noastră.“ Karl nu avea nicio problemă cu trupul ei. Nu o numise nici măcar o dată grasă sau plinuță sau îi dăduse impresia că o vedea în acest fel. O iubea exact așa cum era, o stare pe care subconștientul Gundulei nu o cunoștea. Dacă trupul ei nu mai era subiect de discuție, trebuia să facă ceva pentru a deveni din nou.

Din acest motiv Gundula începu să slăbească. Gătea pentru familia ei bine și cu plăcere, ca și până atunci, mânca întotdeauna cu ei, și cu toate acestea devenea tot mai slabă, până când Karl făcu primele observații despre figura ei.

„Draga mea, nu îți merge bine?“, întrebă el grijuliu. „Oarecum devii tot mai slabă.“

„Da’ de unde“, spuse Gundula. „Totul este în regulă.“

Acum pentru ea totul devenise așa cum știa dintotdeauna.

Corpul ei devenise din nou subiect de discuție.

În decursul următorilor treisprezece ani Gundula slăbi atât de mult, încât mai cântărea jumătate din greutatea inițială. La un moment dat devenise pentru toată familia „Slăbuța noastră". Slăbise atât de mult, încât abia mai era capabilă să ducă sacoșele cu cumpărături în apartamentul cu două camere de la etaj. Între timp locuia singură, căci Karl o părăsise. Doar copiii o vizitau regulat. Alimentația defectuoasă atrase însă și alte probleme după sine, fiind adus mereu un subiect în discuție: „Mamă, ești atât de slabă. Te vei îmbolnăvi. Trebuie să mănânci mai mult!"

Gundula răspundea: „Frumos din partea voastră că vă faceți griji. Dar lăsați, că va fi bine."

Și continua să mănânce la fel de puțin.

Cum îl recunoști

Dacă cineva suferă în mod evident din cauza unei anumite situații și cu toate acestea respinge exact acele situații care i-ar diminua suferința, atunci și-a creat o personalitate-suferință. Însăși suferința a devenit fundamentul și baza emoțională a eului, așa încât orice încercare de a o schimba va eșua în final.

- „Asta nu funcționează acum." Deși este evident că transformarea ar fi foarte simplă.
- „Da, în curând. Urmăresc să fac ceva în direcția asta." Și cu toate acestea nu se petrece nimic.
- „Pur și simplu nu reușesc singur." Dar de îndată ce apare susținerea activă, se va opri totul.

Uneori, identificarea cu suferința a devenit atât de puternică, încât cel în cauză va întrerupe chiar și un tratament medical sau va reapela la comportamentul dăunător inițial, de îndată ce se va simți în mod evident mai bine. Senzația unei suferințe reduse este atât de neobișnuită, încât subconștientul se va întreba: „Cine sunt eu fără suferința mea? Cine se va mai

ocupa de mine? Mă vor căuta în continuare atât de des și mă vor mai suna?“

Eul-suferință este activ atunci când dorește să mențină situația generatoare de suferință, când o reproduce în permanență și chiar o protejează, existând întotdeauna motive pentru care nu se modifică nimic în mod pozitiv.

Gândurile ascunse și beneficiul mascat ale eului-suferință

- „Cât timp voi suferi, cineva va avea grijă de mine. În acele momente mă fac remarcat și sunt cineva. Dacă mă simt însă bine, voi fi lăsat singur.“
- „Toate sentimentele și senzațiile percepute le cunosc prea bine. Așa trăiesc senzația că sunt viu.“

De ce a fost creat eul-suferință

Principalul motiv este dorința de protecție și afecțiune. Dacă în timpul copilăriei cineva trăiește senzația că suferința îi va aduce afecțiune sau o anumită protecție față de comportamentul dominant al unuia dintre părinți, se poate naște din aceasta o strategie de supraviețuire: „Când sunt bolnav, viața mea este mai puțin primejdioasă decât atunci când sunt sănătos. Când îmi merge rău, voi fi solicitat mai puțin decât atunci când îmi merge bine.“

Strategia formată în copilărie nu va dispărea doar din simplul motiv că trupul crește și va îmbătrânește, ci continuă să trăiască în adult sub forma experienței care asigură „succesul în interacțiunea cu ceilalți.“ Cel în cauză nu cunoaște alte forme. Dacă l-ai întreba ce înțelege el prin iubire, probabil va răspunde: „Afecțiune, îndeosebi atunci când mă simt rău.“ Pe fondul acestei convingeri, subconștientul va genera în continuare situații noi, pentru a primi forma de afecțiune

cunoscută, sau senzații de suferință, fără un motiv real.

Un alt motiv este autopedepsirea. Când i se spune unui adult că nu este suficient de bun într-o anumită situație, va începe la un moment dat să creadă ceea ce i se spune, chiar dacă el însuși și-ar spune: „Nu este adevărat.“ Dacă același lucru i se întâmplă unui copil, el nu ar avea nicio șansă să reflecteze asupra realității situației, ci va accepta verdictul și îl va prelua în subconștient. „Nu sunt niciodată suficient de bun“ va deveni o autoconvingere continuă. Este de la sine înțeles că asta va da naștere unei suferințe lăuntrice, iar eul va trăi convingerea că este suferința însăși – eul-suferință: „Eu sunt cel ce va trăi în permanență suferința.“

OPREȘTE-TE DIN A HRĂNI VECHEA POVESTE

Un maestru Zen vestit a vizitat o mănăstire îndepărtată, pentru a propovădui o învățătură. Seara, un discipol l-a întrebat care este cauza suferinței interioare.

Maestrul a răspuns: „În drumul meu spre mănăstire am călătorit într-un vagon de dormit. Sub patul meu era patul unui bărbat care se plângea în permanență: «O Doamne, ce sete îmi este. Aici este atât de cald și aerul atât de uscat. Sunt atât de însetat ...» Și a tot continuat astfel. Într-un final m-am ridicat, am mers în vagonul restaurant, am cerut un pahar cu apă și i l-am oferit bărbatului, care l-a luat mulțumindu-mi și l-a sorbit dintr-o înghițitură. Însă de îndată ce m-am întins în pat, i-am auzit din nou glasul: «Oh, Doamne, ce însetat am fost, deoarece aici este atât de cald. Oh, ce însetat am fost!»“

Hrana eului-suferință

Eul-suferință se hrănește din suferința celui afectat și din afecțiunea care i se oferă. El dorește să fie ajutat (altfel decât eul potrivnic), dar imediat ce se apropie de rezolvarea problemei,

apare o stare de opoziție, până la întreruperea acțiunii. În felul acesta suferința continuă să-și scrie propria poveste.

Oglinda comportamentală:
Ce poți învăța din comportamentul ființei iubite

Persoana care îți spune în mod repetat, îți demonstrează sau îți arată cât de rău îi merge trezește în tine o reacție. Care anume? Cum reacționezi inițial? Cum se manifestă reacția în decursul timpului în cadrul relației?

Este posibil să treci prin diverse stări și gânduri față de o suferință, care din punctul tău de vedere pare inutilă sau exagerată, pornind de la afecțiunea sufletească și generozitate până la respingere, furie sau dispreț. Nu este nimic greșit, ci situația reprezintă, în fapt, șansa unei vindecări interioare. Cât timp reacționezi clar la tiparul altuia, ești într-un fel prizonier al acelui tipar. Astfel, tiparul nu-l influențează doar pe cel în cauză, ci și pe tine. În momentul în care recunoști că este vorba despre derularea repetitivă a unui tipar și nu mai reacționezi emoțional, ești eliberat de sub influența sa. Nu eliberat însă de iubirea pe care o resimți față de persoana în cauză, ci de legăturile tiparului ascuns.



Când tiparul relațional nu mai are suport și dispare,
spațiul relațional ocupat de el va fi din nou liber.
Acest spațiu poate fi reumplut
cu iubirea care vă unește
sau chiar cu o stare de claritate nouă.



Calea cea bună:
Cum poți acționa corect

Eul-suferință reacționează într-un mod foarte sensibil la orice formă de regret sau de afecțiune suportivă. El nu dorește

cu adevărat să îi meargă mai bine. Pentru câteva clipe pare că afecțiunea oferită îl ajută, însă ziua sau săptămâna următoare revine la starea inițială.

Dacă îi oferi eului-suferință ajutorul plin de compasiune, el va manifesta tot mai multă suferință. Pentru că își dorește și mai multă compasiune, îți va prezenta următoarea poveste: „Eu vreau, dar nimeni nu mă poate ajuta cu adevărat. Totul este atât de complicat …“

Dacă te simți respins, ești împotrivă sau rămâi la distanță, va suferi la fel de mult. În cazul acesta îți prezintă o altă poveste: „Nimeni nu mă iubește. Se adeverește din nou ...“, pentru ca în final tot să sufere.

Singura situație care nu hrănește eul-suferință constă în a nu hrăni tiparul. El intenționează să-l implice emoțional pe cel care dorește să îi fie alături. Din acest motiv evită să reacționezi emoțional. Nu fi nici împotrivă, nici pentru. Dacă sunteți sau este necesar să fiți în contact, prezintă un interes tot mai scăzut pentru aceeași poveste veșnică. În schimb, poți întreba dacă există noutăți sau poți aborda alte teme de discuție.

Poate reușești să străpungi tiparul și să privești omul care se află dincolo de el. Vorbește-i ca de la suflet la suflet și astfel ceea ce îi comunici va ajunge la el, căci sufletul nu este atins de tipar.

Eul-neputință

„Nu merge. Pur și simplu nu pot.
Nu dețin abilitățile necesare.
Nu am forța necesară.“

Niciun om nu poate face toate lucrurile la fel de bine. Suntem dotați cu înzestrări, abilități și puteri diferite, de aceea viața și relațiile sunt atât de diversificate și pline de peripeții.

Unii oameni au așteptări mari de la ei îmșiși, probabil din

cauză că dețin multe abilități și multă putere. Mulți dintre ei trebuie cu siguranță să învețe în viață lecția de a spune „nu“, de a delega responsabilitatea și altora și de a exersa renunțarea la control. Alții, în schimb, au fost provocați prea puțin și în copilărie, și la maturitate pentru a deveni independenți, curajoși și pentru a acționa în forță. Deoarece dețin anumite aptitudini și abilități, este necesar să învețe să-și redobândească încrederea în sine și forța lăuntrică.

Există însă și un caz special în care o persoană se arată neajutorată și incapabilă, deși în realitate nu este așa. Astfel un tipar din subconștient s-a transformat în eul-neputință. Dacă această situație apare într-o sferă importantă a conviețuirii, ea poate deveni o povară evidentă atât pentru partener, cât și pentru relația respectivă.

Cum îl recunoști

Eul-neputință poate fi recunoscut prin faptul că celălalt se face în mod zadarnic mic, uneori intenționat, iar alteori fără a fi conștient de asta. Acesta devine din ce în ce mai dependent, atribuie partenerului tot mai multe munci sau responsabilități, deși ar putea deveni el însuși activ. Adeseori se creează impresia că trăiește în mod intenționat pe seama altora.

Gândurile ascunse
și beneficiul mascat ale eului-neputință

- „Când am nevoie de ajutor, vine și mă ajută. De aceea trebuie să îi arăt mereu că nu mă descurc singur.“
- „Când cel de lângă mine are grijă de mine și mă ajută în situații diverse, pentru mine este o dovadă a iubirii. Atunci îi sunt cu adevărat important.“
- „Dacă mă arăt neputincios sau prost, nu trebuie să fac nimic. În felul acesta mă sustrag de la multe munci și

responsabilități."

- „Cât timp mă arăt neputincios, nu voi fi părăsit."

De ce a fost creat eul-neputință

Dacă un sugar sau un copil mic are nevoie de ceva și nu primește ce-și dorește, are posibilități foarte limitate să-l obțină, fiind în totalitate dependent de părinții săi. Chiar și în cazul părinților atenți și afectuoși pot apărea situații care sunt percepute de copii ca lipsuri. Poate nu au suficient din ceea ce lor le este important. Poate există probleme în perioada alăptării sau mama nu este în momentul respectiv în apropiere, când copilul are nevoie de ea. Apropiere fizică, hrană, căldură sau îngrijire … una din aceste necesități lipsește în momentul în care copilul are nevoie de ea. Poate chiar de mai multe ori consecutiv. Aceasta este trauma inițială. Ea își are originea adeseori în așa-numita fază orală și este posibil ca nimeni să nu își mai amintească de ea.

În perioada de creștere, copilul devine în mod inconștient mai puternic, înainte de a semnala clar faptul că are nevoie de ajutor. În cazul în care acest lucru funcționează și copilul primește astfel o apropiere fizică mai mare, această conexiune va fi înregistrată în subconștient ca o strategie de supraviețuire. „Devino neputincios și cineva îți va veni în ajutor. În felul acesta va fi din nou cald și vei obține totodată hrană și apropiere fizică, ca o manifestare a iubirii."

Fiind matură, persoana în cauză știe desigur că iubirea nu înseamnă căldură și starea de sațietate. Este, de asemenea, conștientă de faptul că nicio relație nu trebuie construită pe starea de neputință. Adulții știu că, în decursul timpului, o astfel de atitudine ar putea distruge relația, dacă unul din parteneri e folosit. Cu toate acestea, tiparul va exista în continuare în subconștient.

Hrana eului-neputință

Eul-neputință ca o structură a subconștientului este familiarizat cu o anumită situație: că mama sau tatăl va reacționa și se va ocupa de el. În perioada maturității, aceasta înseamnă că partenerul va reacționa și va prelua munca sau sarcina, că cineva îi va oferi soluția necesară că sau va trece cu succes peste provocări. Eul-neputință este obișnuit să i se ofere protecție, devenind în felul acesta calm și liniștit și simțindu-se ca acasă.

Oglinda comportamentală: Ce poți învăța din comportamentul ființei iubite

Adulții cu acest tipar comportamental privesc starea de neputință autoindusă ca singura formă firească de interacțiune relațională între un bărbat și o femeie. Pentru relația la care aspiră ei vor căuta în mod inconștient contrapartea potrivită.

În cazul în care constați un astfel de comportament la partenerul tău sau în relațiile anterioare, întreabă-te care a fost momentul în care ai fost atras de el. Poate subconștientul tău a privit relația ca pe o dorință de a fi în contact cu cineva care avea nevoie de îngrijire? Privește înapoi. Trebuia, copil fiind, să protejezi pe cineva, poate din cauză că relația dintre părinți era dificilă sau trebuia să îngrijești un frate sau o soră? Atunci este posibil ca această idee inconștientă despre relație să persiste, atrăgând contrapartea corespunzătoare.

Este oare posibil să existe chiar în tine ceva, care să se manifeste în mod inutil neajutorat, pentru ca partenerul să se comporte într-un anumit fel, pe care să îl percepi ca pe o dovadă de iubire? Nu ar fi nimic greșit în această atitudine și nimic de criticat. Este doar un mecanism ascuns, care trebuie descoperit, pentru a putea vindeca aspectul respectiv în tine. Chemarea tăcută: „Ajută-mă, nu mă descurc singur“ atrage

partenerii care au tendința să preia responsabilitatea, ceea ce îi face să se simtă bine. Dar totodată se petrece următorul lucru: prin acest comportament transferi propria responsabilitate și propria forță. După un timp această atitudine determină o stare de dependență și dominanță.

Calea cea bună:
Cum poți acționa corect

Este de la sine înțeles că în cadrul unei relații ne ajutăm reciproc. Ne iubim, ne respectăm, devenim o echipă și ne completăm. Echilibrăm diversele tendințe și slăbiciuni, astfel încât să devenim un mare tot. Nu vorbim despre aceste aspecte în cazul eului-neputință. Ci vorbim despre acel tipar care îl face pe om mai mic decât este în realitate. Îți poți ajuta partenerul să se transforme dacă te oprești să-i hrănești tiparul.

Dacă până în prezent ai fost tu cel care se manifesta protector, poți să te oprești într-un mod plin de iubire din a-l susține în mod exagerat. În schimb, ajută-l să se ajute singur. Probabil vor fi testate claritatea și puterea de decizie, căci un tipar care a supraviețuit o viață nu va fi de acord să nu mai fie protejat. Însă aceasta este singura cale pentru ca tiparul să fie recunoscut de cel în cauză. Ce va face în continuare cu această revelație depinde doar de el.



„Îți arăt cum să acționezi singur“
este mult mai adecvat decât
„Te ajut acționând în locul tău.“



Eul-grijă

„Nu știi niciodată ce se poate întâmpla.
Îmi fac griji pentru tine și
pentru tot ce vine spre noi.“

Dacă cineva își face în mod evident griji pentru partener, asta poate fi o chemare disperată a iubirii, atenției și apropierii. Privind în oglindă, vei remarca următorul fapt: „Probabil face toate acestea pentru că tânjește după ele.“ Când nu îi înțelegem atitudinea, urmărim să îl liniștim cu argumente obiective. Pe termen lung, această stare de a purta de grijă nu va dispărea. Eul-grijă activat nu este preocupat de cauza în sine sau de a fi în permanență liniștit. În realitate, el caută iubirea.

Cum îl recunoști

Eul-grijă își face griji, chiar dacă nu există vreun motiv. Cel față de care își face griji recunoaște uneori cu greu care ar fi motivele. Grija a devenit independentă, căutând în permanență motive noi pentru a rămâne activă.

Dacă nu își manifestă grija față de copii sau față de partener, atunci o va manifesta față de viață, de sănătate, de vecinul cel simpatic sau față de transformările planetare. Va găsi mereu ceva la care să se gândească sau despre care să vorbească plin de îngrijorare.

Dacă este vorba despre un tipar sau despre o simplă afecțiune, recunoști prin faptul că tiparul se repetă la nesfârșit. El iese la suprafață, pentru a se scufunda din nou, dar nu va dispărea niciodată. Adeseori, apariția și dispariția lui nu au nimic de-a face cu motivele reale existente. El este perceput ca o grijă exagerată sau lipsită de sens.

Gândurile ascunse
și beneficiul mascat ale eului-grijă

- „Când îmi fac griji, sunt totodată plin de iubire. În acest fel aparțin celor buni și îmi permit și să mă simt puțin bine printre atâtea griji.“
- „Când îmi fac grji, cel de lângă mine va simți și poate mă va

iubi pentru asta. Sau își va face și el griji pentru mine, drept mulțumire. În felul acesta împărtășim o iubire reciprocă.“

- Un alt gând care apare este justificat din punct de vedere spiritual: „Dacă îmi fac griji, Dumnezeu va vedea asta și îi va acorda celuilalt o atenție deosebită. Dacă acest lucru funcționează, sunt unit cu Dumnezeu și el va avea grijă și de mine. În concluzie, a-ți face griji înseamnă să fii aproape de Dumnezeu.“

Nu este nimic greșit în a te simți conectat cu o altă ființă și a fi atent cu ea. Ci este firesc și reprezintă un fundament important pentru o relație. Dacă privești cu atenție la eul-grijă, vei sesiza faptul că lui îi este importantă conștientizarea gândurilor subconștiente, din care se naște o nouă viziune asupra lumii, ceea ce va contribui în final la înrăutățirea relației, decât la îmbunătățirea ei.

De ce a fost creat eul-grijă

„Îmi fac griji“ este, în primul rând, un tipar părintesc tipic. Sunt gânduri firești, care se nasc din responsabilitatea părinților față de copii. Părinții trebuie să gândească în acest fel, căci este datoria lor să ia în calcul cât mai multe situații care ar fi riscante pentru cei mici.

Ulterior, când copiii au crescut, părinții își pierd ușor-ușor influența asupra lor. Dacă nu este recunoscut tiparul gândirii pline de griji, acesta va rămâne în continuare atât de prezent, încât părintele se va gândi sau va vorbi în permanență despre cât de multe griji își face pentru „copil“. Tiparele inconștiente cresc prin intermediul oricărei forme de hrană. Unele persoane descoperă în decursul timpului multe alte motive pentru care trebuie să se îngrijoreze.

Dacă cineva s-a confruntat în perioada copilăriei cu un eu-grijă evident al unui părinte, subconștientul său a înregistrat

această formă de manifestare ca fiind esența iubirii și a relației. „Când cineva își face griji pentru mine, mă iubește. Dacă îmi fac griji, celălalt îmi va simți iubirea și în felul acesta nu mă va părăsi." Dar și: „Oare nu își face deloc griji în privința mea? Probabil nu mă iubește."

Aceste gânduri nu trebuie condamnate. Dacă ele se transformă însă în tipare lipsite de sens, este posibil ca în final să declanșeze contrariul a ceea ce intenționam inițial.

Hrana eului-grijă

O grijă nu modifică realitatea cu nimic, ci doar modul în care este ea percepută. Grija reprezintă o problemă mentală interioară, motiv pentru care tiparele ascunse o pot menține pentru mult timp în această formă. Ele nu necesită o îndreptățire sau confirmare exterioară.

Eul-grijă se hrănește din două reacții. Fie partenerul se va manifesta plin de iubire față de acest eu și-l va liniști, dându-i în felul acesta ceea ce își dorea când s-a manifestat. Fie se simte prins la strâmtoare, devine agitat și urmărește să se protejeze. În felul acesta grija este justificată și se amplifică. Ba mai mult, ea va crede că celălalt este „lipsit de griji" și are nevoie de ajutor.

Oglinda comportamentală:
Ce poți învăța din comportamentul ființei iubite

Eul-grijă reprezintă chemarea la atenție, apropiere, comuniune și iubire. El arată că cel în cauză se simte singur. De ce s-ar simți singur? Ce comportament a declanșat starea? Punându-ți aceste întrebări, poți găsi chiar o cale de rezolvare pentru această situație.

O altă cale de înțelegere a aparentei griji nefondate o reprezintă întrebarea: „Cum să reacționez în această situație?" Este firesc să reacționezi respingător, furios și să te menții la

distanță. O reacție posibilă este, de asemenea, să îți pierzi treptat considerația față de persoana în cauză. De aceea o întrebare firească ar fi următoarea: „Mi-am manifestat vreodată considerația față de partener? Sunt cu adevărat alături de el sau este doar corpul meu prezent în aceeași încăpere, dorindu-și să plece cât mai curând? Îmi manifest acum într-adevăr considerația față de el/ea?“

Acestea sunt întrebări profunde pe care să ți le adresezi ție însuți. În felul acesta vei descoperi partea din propriul subconștient care a declanșat respectiva situație. Astfel este posibil să se dezintegreze un anumit tipar, permițând iubirii să reapară.

Calea cea bună:
Cum poți acționa corect

- APROPIERE FĂRĂ O REACȚIE ADVERSĂ: Nu te îndrepta spre eul-grijă cu argumente sau respingere. Pe cât posibil, îndreaptă-te spre el oferindu-i timp, atenție și apropiere, căci asta este ceea ce caută în realitate. El nu dorește doar să se asigure că totul este în ordine, ci caută sentimentul de iubire din partea ta.
- RECUNOAȘTE-ȚI PROPRIILE DORINȚE: Dacă tiparul este activ în tine, poți verifica în primul rând ce dorință l-a declanșat. Apoi verifică reacția partenerului față de respectivul tipar. Generează tiparul tău într-adevăr ceea ce îți dorești de la celălalt? Dacă nu, care ar fi soluția corectă?



Un pas important pe care l-ai putea face,
atunci când descoperi în tine un tipar comportamental
sau mental, este următorul:
Îngenunchează tiparul în fața ta, a celuilalt și în fața
relației.
Înțelege motivul pentru care subconștientul acționează
în felul acesta. El își dorește ceva.

Să exprimi asta cu voce tare reprezintă cheia transformării.
Acest pas necesită probabil mult curaj.
Dar merită.



Eul-dramă

„Pentru mine toate acestea sunt mult mai grave decât îți imaginezi.“

Există situații în viață cărora le corespund anumite sentimente, gânduri și reacții. Aceasta este realitatea personală. Este important ce faci cu ea, cum o integrezi, ce semnificație îi acorzi și cum o cultivi – aceasta este legătura ta cu realitatea personală.

Scala modurilor comportamentale față de o anumită situație cuprinde un spectru întreg. Una și aceeași situație poate fi privită în funcție de tipologia umană de la „aproape nesemnificativ“ până la „catastrofă“.

Există tipare care au recunoscut beneficiul de a exagera artificial, pentru sine sau pentru celălalt, adevărata semnificație a lucrurilor. Acest mecanism a devenit în mod inconștient independent și astfel parte a personalității.

RENUNȚĂ LA POVESTE

Un maestru Zen vârstnic părăsește împreună cu discipolul său mănăstirea, pentru a merge într-un sat învecinat. Pe stradă întâlnesc o fată tânără cu o ținută aleasă. Din cauza ploii, strada pe care mergeau era plină cu noroi, iar tânăra fată se gândea cum să treacă strada fără a se murdări. Călugărul vârstnic se îndreaptă spre femeie, schimbă cu ea câteva vorbe și, luând-o în spate, trece strada. În final își continuă drumul cu discipolul său. Seara, când aproape au ajuns la mănăstire, discipolul tânăr nu se

mai poate abține și întrerupe tăcerea.

„Maestre, am văzut cum ați purtat fata cea tânără în brațe, traversând cu ea strada. Nouă, călugărilor, ne este interzis să atingem femeile și mă întreb de ce ați făcut-o.“

Maestrul își continuă drumul neafectat în timp ce îi răspunde:

„Eu am renunțat de mult la femeie. Tu, însă, o porți în continuare cu tine.“

Cum îl recunoști

Eul-dramă se remarcă prin faptul că nu renunță la afirmații, evenimente sau diverse aspecte, ci le supraevaluează sau le distorsionează, cu toate că prin această atitudine nu se modifică nimic la modul real și nu apare nicio schimbare. Chiar dacă situația este de mult depășită, eul-dramă continuă să țească povestea în gând. Își creează o poveste imaginară mult amplificată, în care există victime și vinovați, dreptate și nedreptate sau o situație care nu trebuie sau nu ar trebui să fie așa. Nu e musai să se deruleze neapărat într-un mod dramatic emoțional. Eul-dramă poate totodată să discute neîntrerupt despre o anumită situație. El reușește să umfle problema precum un balon.

O a doua însușire caracteristică tiparului exagerat este faptul că în situația respectivă nu se modifică nimic. Al treilea indiciu este acela că în cei implicați sau prezenți sunt declanșate emoții. Fie din cauză că nu mai pot asculta drama, fie pentru că în final și ei consideră situația dramatică.

Gândurile ascunse și beneficiul mascat ale eului-dramă

- „Dacă am ceva dramatic de spus, mă consider o ființă importantă. Atunci mă ascultă toată lumea și sunt remarcată.“ Acest „a fi remarcat“ este confundat cu iubirea și afecțiunea.

- „Dacă devin o dramă pentru ceilalți, sunt interesant, iar cei din jur reacționează. Astfel ei îmi sunt alături și nu sunt singur.“
- „Gândurile dramatice sunt mult mai vii decât cele lipsite de aspectul dramatic. Din acest motiv mă interesează îndeosebi cele dramatice. În felul acesta viața rămâne în continuare palpitantă, iar eu mă simt viu.“

De ce a fost creat eul-dramă

„Este important să mă fac remarcat prin exagerări.“ Acesta este un gând ascuns al subconștientului eului-dramă, care apare pentru că mama persoanei în cauză s-a ocupat de ea, copil fiind, doar în momentul în care plângea, devenea gălăgioasă sau avea reacții și trăia emoții intense ori era ineficientă în realizări, acesta putând fi un alt motiv pentru o dramă.

O altă cauză a apariției tiparului sunt părinții. Poate a fost o necesitate pentru copil să vadă că ei au interacționat relațional în felul acesta: dramatic. Subconștientul a înregistrat tot ce a înțeles ca însemnând o relație dintre o femeie și un bărbat. În etapa maturității această situație va fi reprodusă îndeosebi atunci când cel în cauză are senzația că nu primește destulă iubire și atenție. El trăiește convingerea că nu este destul de important, făcând astfel tot ce îi stă în putere pentru a deveni mai important pentru cel de lângă el.

Hrana eului-dramă

Tiparele se hrănesc din reacțiile declanșate, deoarece le privesc ca pe un succes, indiferent dacă reacțiile respective au un efect pozitiv sau negativ asupra celui afectat. Eul-dramă trăiește în felul acesta din confirmarea sau respingerea provenite din mediul înconjurător. El dorește să-i implice pe cei

din jur în gândurile și sentimentele sale, pentru că această legătură este resimțită ca apropiere și iubire. Complicațiile apărute pot lua două forme, ambele hrănind drama interioară.

- Cei din jur reacționează respingător: „Oprește-te odată!" Reacția: „Acum mai sunt și respins." Astfel apare încă o dramă.
- Cei din jur reacționează cooperativ: „Da, și eu percep situația ca fiind dramatică." Reacția: „ Știam că am dreptate." Solidarizare.

Poți să remarci, de asemenea, felul în care reacționează tiparul asupra comportamentului tău: dacă îl aprobi suficient de mult timp fără să te opui, se va domoli treptat, până la următoarea situație. Există relații în care această situație a contribuit la distribuirea rolurilor: partenerul urmărește să împiedice declanșarea unui conflict imens prin liniștire și consimțământ.

Oglinda comportamentală:
Ce poți învăța din comportamentul ființei iubite

„De ce am atras în viața mea un partener cu a cărui dramă sunt nevoit să mă confrunt în permanență? Ce aspect din mine reacționează la această situație? Ce am perceput inițial ca fiind atractiv? Ce am învățat în decursul timpului până în clipa de față?" Toate aceste întrebări lămuritoare sunt utile dacă te-ai confruntat sau te confrunți cu drame în relație. Un aspect ascuns din subconștientul tău a reacționat la aceste tipare comportamentale ascunse ale celuilalt, altfel nu ați fi împreună. Este oare posibil ca acest tip de relație să reflecte relația ta cu părinții sau a părinților între ei?

Tiparele-dramă nu atrag întotdeauna atenția îndeosebi la începutul unei relații. Uneori o persoană, care își expune punctul de vedere într-un mod deosebit de semnificativ, pare a

fi o personalitate puternică, o persoană cu o viziune clară și un bun cunoscător al lumii.

Există momente în care nu suntem capabili să remarcăm de la început că o dramă nu este în realitate atât de dramatică, fapt ce va declanșa în noi dorința de a ajuta. În cazul acesta dispui tu însuți de o structură de ajutător și salvator în subconștient. De unde ar putea proveni? Pe cine trebuia să salvezi până acum, încât această dramă era tot timpul prezentă?

Calea cea bună:
Cum poți acționa corect

O soluție adecvată este ca și în cazul celorlalte tipare să nu mai hrănești tiparul celui de lângă tine. Un alt pas potrivit este să îi oferi persoanei în cauză ceea ce ea caută în realitate sau să îi oferi la momentul potrivit posibilitatea să își recunoască tiparul. Alege-ți cuvintele dinainte, în liniște, pentru ca ele să nu exprime un reproș sau o vină, ci calea unui viitor comun mult îmbunătățit.

- „Nu vreau ca tiparele și reacțiile să ne conducă relația, ci doresc să ne construim noi relația.“ Această afirmație poate fi înțeleasă corect de partener.
- „Văd ceea ce se petrece, și cu toate acestea nu pot împiedica sau evita situația. Acum sunt însă conștient că nu suntem aceste comportamente. Împreună suntem mult mai mult decât aceste tipare. Iar acest mai mult doresc să îl împărtășesc cu tine.“

Vei găsi cuvintele pline de iubire, care îți sunt specifice, pentru a-l atinge pe partener într-un mod lipsit de învinuire și fără a-l răni. Acesta este semnul unei inimi mari: iertarea, pentru că suntem conștienți de faptul că fiecare a procedat după cum a știut mai bine. A înțelege cu adevărat este o mare grație pentru iubire.



Ceea ce iubesc cu adevărat
și mă interesează ești tu.
Și nu toate acele povești nemaipomenite.“
Iată un gând posibil,
cu ajutorul căruia îți poți întâmpina ființa iubită.



Eul spiritual

„Am trăit multe experiențe, pe care ceilalți nu le-au trăit. Este un lucru într-adevăr deosebit și foarte valoros. De acest aspect ar trebui să-i conving și pe cei care îmi sunt apropiați sufletește.“

Dacă trăim anumite experiențe și avem conștientizări de natură spirituală, ele pot fi foarte impresionante. Dintr-odată înțelegem ce confuzii am făcut. Recunoaștem și vedem ceea ce alții probabil nu văd și nu recunosc. Înțelegem anumite aspecte referitoare la oameni, lume și univers, pe care mulți probabil nici nu le intuiesc. Din această experiență a unei cunoașteri aparent mărite se poate dezvolta un nou eu. Acesta îi întâmpină pe cei din jur îndeosebi cu gândul: „Cunoaște această persoană ceea ce cunosc eu? A avut această persoană experiențe la fel de valoroase ca mine? Aș putea să acționez astfel încât să îi ofer și ei aceste conștientizări?“

În funcție de tipologia eurilor anterioare, poate să apară dorința de a povățui, de a convinge sau de a evangheliza. Eul spiritual trezește în cel ce se identifică cu el stări de superioritate, putere ori senzația inconștientă de a fi ceva mai bun decât cei necunoscători. Toate acestea nu se petrec intenționat, și totuși ele apar mereu.

În cadrul relației de cuplu, ipostaza de „știutor“ adoptată adesea în mod tacit modifică pozițiile. Când unul dintre parteneri se manifestă ca un învățător, cel de lângă el se va

simți la un moment dat elev, iar starea de egalitate va dispărea. Este posibil ca la un moment dat el să nu mai dorească să trăiască această senzație.

Ca și în cazul celorlalte euri, există la eul spiritual forme de gândire care în final pot duce la o despărțire. De îndată ce cineva crede că este deosebit, are tendința să-l limiteze pe cel de lângă el. Această atitudine nu se manifestă doar pe calea spirituală, ci și în alte sfere ale vieții.

DUPĂ ILUMINARE

Un călugăr Zen tânăr îl caută pe maestrul său. Îl găsește în curtea mănăstirii, îngenuncheat în fața unui butuc și tăind lemne pentru focul pe care-l folosea la prepararea ceaiului.

„Maestre, de mulți ani doresc să experimentez ceea ce ați experimentat dumneavoastră“, îi spune discipolul. „Îmi puteți spune cum este viața după ce ați trăit starea de iluminare?“ Maestrul, având stropi de sudoare pe frunte, își îndreaptă încet spatele, ținând într-o mână o bucată de lemn, iar în cealaltă toporul. Le ridică pe amândouă zâmbind.

Nimeni nu este mai bun sau mai valoros în urma unei experiențe spirituale decât ceilalți. Poți trăi o anumită experiență spirituală, și totuși viața, cu toate regulile, problemele și eforturile ei, își urmează cursul firesc. Viața rămâne aceeași, chiar dacă este privită cu alți ochi și percepută diferit. Recunoașterea și acceptarea reprezintă un semn de mare respect față de tot ceea ce există, plecăciunea interioară în fața faptului că întotdeauna suntem parte dintr-un tot, indiferent de experiențele trăite.

Cum îl recunoști

Atunci când este provocată o formă de despărțire, acționează un tipar. Apariția sentimentelor și emoțiilor care

generează o anumită distanță se datorează tiparului ascuns. Când sunt rostite cuvinte care în final provoacă distanță, atunci este vorba despre un gând-tipar. Iar când îi judecăm pe cei din jur, s-a format o nouă dimensiune a eului, care dorește să genereze o formă de separare.

Nu trebuie făcut nimic în această direcție. Și pe calea spirituală această manifestare este firească în dezvoltarea proprie, deoarece în urma unor experiențe spirituale trăite mintea creează euri noi, noi viziuni asupra vieții. Observarea conștientă reprezintă totodată cheia care împiedică strecurarea unor noi gânduri nedorite de separare în interiorul relației.

Gândurile ascunse
și beneficiul mascat ale eului spiritual

- „Pot ajuta multe ființe, deoarece dețin o cunoaștere foarte importantă. Pentru asta sunt respectat și agreat de oamenii drepți și poate chiar și de Dumnezeu."
- Dacă aș putea transfera ceva din conștiința mea în conștiința celuilalt, am putea avea o relație mai bună."
- „Dacă ar simți ceea ce știu și am experimentat, m-ar admira."
- „Dacă aș fi o ființă spirituală, probabil nu ar mai trebui să mă ocup atât de mult de celelalte aspecte ale vieții. În felul acesta aș avea mai puține probleme."

De ce a fost creat eul spiritual

Un eu este creat deoarece ai nevoie de un punct de vedere, din perspectiva căruia să privești viața, să iei decizii și să acționezi. Pe calea spirituală sunt descoperite și înțelese noi straturi ale eului, pentru ca în final să dispară. Vei recunoaște tot mai mult „ceea ce nu ești", iar odată recunoscut acel aspect al eului, el va dispărea. Acesta este un moment eliberator, care uneori poate să atragă după sine senzația: „Uau, ce mare și

puternic sunt!“

Aceasta ar fi un proces firesc și nimic nu ar trebui modificat. Doar să observi, căci în felul acesta se explică ceva: multe persoane simt adesea, în urma unei importante experiențe spirituale, o stare de plutire în dimensiunile celeste. După un timp ele au senzația că sunt din nou atrase în lumea fizică. Nu este vorba despre un regres și nu este nimic greșit în această percepție, deoarece un eu s-a dezintegrat, în timp ce un eu nou și mai mare a fost creat. Aflându-ne între ele, plutim pentru o scurtă perioadă de timp în starea de fericire, experimentând faptul că suntem totul, și totodată nimic. Aceasta este o stare pe care o numim iubire.

O a doua cauză posibilă a apariției eului spiritual este aceeași ca și în cazul celorlalte euri și tipare: dorința de recunoaștere, apreciere și apropiere.

Hrana eului spiritual

În cazul acesta nu este vorba despre experiențele valoroase și deosebite sau despre calea individuală. Este vorba doar despre a observa dacă în cadrul relației a fost creată o structură nouă, care generează în mod inutil tensiuni și neînțelegeri.

Eul spiritual s-ar putea hrăni din senzația că este mai bun și mai deosebit, că este un învățător pentru ceilalți, că este mai apropiat de Dumnezeu decât ceilalți sau că este mult mai departe decât ceilalți într-o așa-zisă competiție spirituală. Pentru asta are nevoie de persoane care să-i confirme senzația sau care să o oglindească. Dar nu fiecare partener de relație sau prieten este dispus să-i fie oglindă. Din acest motiv mulți oameni au o reacție de respingere, frică sau de desconsiderare față de calea spirituală a partenerului.

Oglinda comportamentală:
Ce poți învăța din comportamentul ființei iubite

Dacă ești în relație cu un partener care se află pe calea spirituală și asta înseamnă pentru tine apariția unui conflict, din cauză că ai o viziune profană asupra vieții, te poți întreba totuși de ce l-ai atras în viața ta. Posibil ca ceea ce observi la cel de lângă tine să reprezinte un impuls pentru propria ta cale? În acest caz, oglinda din fața ta doar te îndrumă în direcția respectivă. Astfel poți parcurge această cale în felul tău propriu, trăind propriile experiențe.

Dacă te afli pe o cale spirituală, iar anumite aspecte din comportamentul partenerului te deranjează, poate fi vorba de o oglindire perfectă. Acționează el într-un anumit mod în care acționezi și tu? Este convins sau dorește să convingă într-un anumit mod, așa cum o faci și tu? Toate acestea sunt posibile.

Este, de asemenea, oare posibil ca la nivel subconștient să acționeze într-o anumită măsură și ideea că propria cunoaștere, convingerile proprii și cunoașterea dobândită sunt mult mai aproape de un adevăr măreț decât ale celorlalți? Nu este neapărat necesar să fie așa, și totuși ele pot apărea accidental, împovărând relația.

Comportamentul partenerului poate genera totodată o frică ascunsă, conform căreia pe calea spirituală pot apărea anumite situații în urma cărora ești tu însuți judecat sau respins. Când s-a mai petrecut asta? Este posibil ca situația actuală să reactiveze o traumă mai veche, chiar și fără o cauză exterioară.

Calea cea bună:
Cum poți acționa corect

Precum în interacțiunea cu fiecare eu și cu fiecare tipar, primul pas adecvat ar fi să nu te împotrivești. Tot ce este împotriva unui eu dă naștere opoziției și îl face mai puternic. În acest caz, el trebuie să-și afirme poziția pentru a supraviețui.

Îți poți manifesta totuși interesul, fără a permite apariția unor gânduri de dreptate și nedreptate. Poate vei descoperi în

tine anumite aspecte pe care le observi la cel de lângă tine. Iar cercetătorul din tine se poate chiar bucura să facă anumite cercetări în aceeași direcție cu partenerul. În felul acesta este posibil să descoperiți aspecte noi, pe care să vi le împărtășiți.

AL ȘAPTELEA SECRET AL OGLINZII:

OGLINDA MENIRII RELAȚIONALE

Recunoaște ce dorește relația cu adevărat

„Am senzația că nu voi atinge niciodată
un final împlinitor în căutarea mea.
Poate că nici nu există?
Se află împlinirea altundeva?"



Poți adopta poziția celui care crede că sensul relației constă în a te face fericit și în a-ți oferi o viață mai bună. Nu poți obiecta nimic în această direcție dacă te-ai convins în prealabil ce înseamnă pentru tine „fericire“ și „o viață mai bună“.

Întrebarea referitoare la o viață mai bună

Este posibil să ai câteva idei despre ce îți dorești de la viitor. Majoritatea ideilor se referă la o viață care nu va fi rea, ci mai bună. Din punct de vedere relațional este posibil să ai anumite așteptări de la partenerul actual sau viitor.

Imaginează-ți o comodă cu trei sertare mari. Deschide sertarul de jos. El este gol. Acum ia toate aspirațiile și dorințele pe care le aștepți de la viață, de la tine și de la partenerul actual sau viitor și așază-le cu multă atenție în sertar. Închide din nou sertarul.

Deschide acum sertarul de sus. Și el este gol. Poate găsești în interior o hârtie de mătase fină și alb strălucitoare. Acest vid și această puritate ești chiar tu. Cum este să fii atât de liber, gol și pur?

Există ceva în sertarul de jos pentru care te-ai apleca să-l ridici și pe care să-l așezi în sertarul de sus? Este o senzație plăcută să fii în continuare asemenea sertarului gol? Să simți ce înseamnă să fii eliberat de toate aspirațiile și dorințele?

Cum ar fi să nu aștepți nimic de la viață, de la tine însuți sau

de la ceilalți? Ce ar fi dacă ar fi vorba doar despre a deveni asemenea sertarului gol, despre măreție, libertate, expansiune? Ar însemna și acestea o viață mai bună?

Dacă toate acestea trezesc o senzație plăcută în tine, privește care este contribuția ființei iubite sau a relației la starea de libertate la care aspiri. Nu este vorba despre persoana în sine. Nu trebuie să părăsești pe nimeni pentru a deveni liber. Libertatea la care aspiri în realitate se află în tine însuți. Ea este precum hârtia de mătase albă din sertarul gol – atât de curată, încât preferi să nu așezi nimic pe ea.

Dacă intuiești că această libertate interioară îți oferă de fapt fericirea la care aspiri, poți privi fiecare relație cu alți ochi, asemenea celui al cărui sertar îl umple altcineva. În căutarea libertății interioare, privește-ți partenerul ca pe o oglindă, care îți arată în care sfere ale existenței ai putea fi mai liber. Așa cum am afirmat deja, nu liber de acesta, ci de „ceva“ anume.

Menirea relației

Fiecare relație are o menire. Privită din acest punct de vedere, ea reprezintă un pas important în atingerea fericirii interioare, fiecare persoană descoperind în absolut fiecare relație și fiecare situație o valoare pentru sine însuși. Orice situație poate fi asemenea unei comori pe calea transformării interioare, dacă vei înțelege menirea ei. Există trei aspecte fundamentale referitoare la această menire:

- Menirea ta poate să fie diferită de cea a partenerului. Într-o primă fază, menirea sa nu te privește. El a venit în viața ta ca să-ți descoperi propria menire.
- Această menire nu are nimic de-a face cu intenția de a schimba ceva la partener.
- Menirea constă în a te elibera de ceea ce încă mai există în tine, dar care nu mai este necesar.

Mai mult de atât nu este deocamdată nevoie să știi. Aceste informații îți sunt suficiente pentru a începe căutarea interioară.

Celălalt ca oglindă a menirii

Tot ceea ce face sau nu face celălalt poate fi asemenea unei oglinzi, care îți oferă răspuns la unele întrebări referitoare la menirea ta: „Ce îmi revelează toate acestea despre mine? La ce să renunț? Care aspect din mine nu l-am înțeles încă?“

Dacă îți amintești să privești permanent în acest mod, te-ai putea elibera de o mulțime de aspecte, pe care inițial doreai să le schimbi la celălalt. În realitate, nu este vorba despre a-l schimba pe el sau despre a schimba ceva în cadrul relației. Poate a fost în permanență vorba doar despre a transforma ceva în tine.



O cale spre fericire

Modifică următoarea întrebare:
„Ce doresc în acest moment de la viață?“,
în întrebarea:
„Ce dorește în acest moment viața de la mine?“
În acest fel ai permanent un indicator
în direcția împlinirii.



Opt posibilități pentru o relație împlinită

Poate că partenerul a venit în viața ta ...

- ... nu pentru a-ți îndeplini dorințele, ci pentru a-ți arăta cum să te transformi în ceea ce dorești să fii. Când ești în căutarea iubirii, ai putea deveni iubirea însăși. Când ești în căutarea

siguranței, ai putea deveni tu însuți siguranța pentru cei din jur. Când ești în căutarea clarității, ai putea deveni tu însuți claritatea pentru ceilalți. Dacă devii ceea ce cauți în exterior, vei avea întotdeauna suficient din toate acestea în viața ta.

- … nu pentru a-ți oferi iubire, ci pentru ca tu să îi arăți ce înseamnă iubirea. Iubirea este intensă atunci când o oferi în mod necondiționat și fără așteptări.
- … pentru a-i recunoaște tiparul ascuns și a nu-l împlini. Astfel, acesta îl poate recunoaște și înlătura din ființa sa, iar tu te vei elibera de a reacționa la respectiva manifestare.
- … pentru a exersa ce înseamnă să renunți la ce credeai că îți aparține sau la ce credeai că ai neapărat nevoie. Ce ar putea fi aceasta? În tine însuți? În afara ta? În realitate, nimeni și nimic nu îți aparține, de aceea poți înceta imediat la dorința de a poseda. Vei experimenta starea de libertate mult dorită odată cu renunțarea interioară.
- … pentru a găsi împlinirea în experiența a tot ceea ce nu ai nevoie. Dacă nu primești ceea ce dorești de la celălalt, ar putea fi un indiciu că de fapt nici nu ai nevoie de acel lucru. Iar misiunea constă în a recunoaște faptul că te poți elibera de falsa credință că ai nevoie de ceva.
- … pentru a experimenta starea minunată în care oferi necondiționat fără a primi ceva în schimb. Vei trăi o imensă stare de libertate atunci când oferi ceva, fără să ții cont de faptul că tu ai oferit. Ea apare atunci când nu ești interesat de rezultatele darului făcut, căci însuși momentul în care dăruiești este o răsplată, care nu necesită nicio reacție din partea celuilalt.
- … pentru a-ți oferi posibilitatea de a te înțelege pe tine și pe celălalt. În felul acesta puteți pătrunde esența iubirii și înțelege ce înseamnă absența ei. Trăind această revelație, vei experimenta cea mai mare împlinire interioară.

- … pentru a înțelege că de fapt nu ai nevoie de el. Aceasta nu înseamnă că trebuie să îl respingi, ci în urma acestei conștientizări să îl poți cuprinde plenar. Astfel nu mai ești preocupat de „ce ai nevoie“, iar împreună puteți experimenta starea de „a fi“.

DIALOGURI ÎN OGLINDĂ



Uneori ajungem destul de departe, și cu toate acestea ne mai împotmolim. Când pui întrebarea potrivită, ție sau unei alte persoane, deschizi prin intermediul ei o cale nouă acolo unde deocamdată există un blocaj. Următoarele dialoguri inspirate din experiența practică sunt menite să-ți ofere o modalitate de a aduce lumină și răspunsuri la întrebări – chiar și la cele interioare. Prin această atitudine vei deveni o oglindă pentru cel de lângă tine, dar și față de propriile cugetări, fapt ce îți va permite să aprofundezi în continuare cunoașterea de sine.

Dialog cu Lena despre siguranță și viitor

Lena: „Problema în relația noastră este că Stephen nu se decide pentru mine.“
„Ce înțelegi prin «a se decide»?“
„Să mă asigure că rămânem împreună.“
„Nu o face?“
„Nu cu adevărat. În orice caz, nu în felul în care doresc eu.“
„Atunci ce spune?“
„Spune că mă iubește.“
„Tu ce îți dorești?“
„Oarecum mai mult decât atât.“
„Ce înseamnă «mai mult» pentru tine?“
„Consider că o relație trebuie să aibă la un moment dat și un viitor.“
„El ce spune când îi explici acest lucru?“
„Că privește lucrurile în același mod, dar nu știe ce ar trebui să facă în plus.“
„Ce ar trebui să facă din punctul tău de vedere?“
„Să accepte relația. Să mă accepte în totalitate ca iubită, astfel încât să fiu sigură că vom avea un viitor comun.“
„Tu l-ai recunoscut ca iubit?“
„Bineînțeles.“
„În totalitate?“
„Da, desigur.“
„Dacă în continuare nu te acceptă așa cum îți dorești, mai rămâi alături de el?“
„În cazul acesta ar trebui să mă gândesc serios.“
„La ce?“

„La relația noastră și la altele. La ce se va petrece cu ea.“
„Ai spus că te-ai decis în totalitate pentru el.“
„Așa este.“
„Adineauri ai spus și că trebuie să te gândești serios, dacă nu se decide în mod clar.“
„Da.“
„Înseamnă această atitudine din punctul tău de vedere o acceptare totală a lui Stephen în viața ta?“
„Înțeleg unde vrei să ajungi. Dar cum aș putea, dacă el nu o face?“
„Poți privi toate acestea și din alt punct de vedere și să-ți pui întrebarea: Cum să facă el ceea ce tu nu poți face?“
„Observ că ne învârtim în cerc.“
„De ce îți este atât de important să primești mai multă recunoaștere din partea lui?“
„Adevărul este că la un moment dat îmi doresc copii.“
„Ce are de-a face cu toate acestea?“
„Atunci îmi doresc o anumită siguranță de la partener.“
„Așa este. Dorești să aveți acum copii?“
„Nu. În acest moment încă nu, și nici el. Deocamdată dorim să călătorim mult. Poate în patru sau cinci ani?“
„Ce formă de siguranță dorești să îți ofere astăzi pentru perioada de peste patru ani?“
„Doresc să-mi spună că își dorește să avem împreună copii.“
„El ce spune în această privință?“
„Spune că își poate imagina acest lucru. Pentru mine este însă mult prea vagă afirmația sa. O decizie familială planificată ar trebui să se bazeze pe mai mult decât pe «a-și putea imagina».“
„Așa este. Dar în clipa de față nu doriți să vă întemeiați o familie. Ce ar putea să-ți ofere Stephen mai mult decât afirmația că își poate imagina?“
„Ar putea să îmi ofere siguranța că o vom face.“
„În ce fel?“

„Poate prin a se căsători acum cu mine, astfel încât să avem o siguranță atât eu, cât și noi.“
„Ce formă de siguranță îți oferă căsnicia?“
„Este o promisiune. În felul acesta se creează o legătură între noi.“
„Corect. Ce formă de siguranță îți oferă o astfel de promisiune, în cazul în care ulterior el totuși nu își mai dorește?“
„Exact aici este problema.“
„Ai putea privi și dintr-un alt unghi: ai putea tu să-i promiți că în patru ani veți avea împreună copii?“
„Bineînțeles.“
„Cum poți fi atât de sigură? Multe lucruri se pot modifica.“
„Da, este adevărat. Deci nu pot, așa e?“
„Dar îți dorești să o facă el. Cum ar putea fi el sigur în legătură cu ceva despre care tu nu poți fi sigură?“
„Da. Sună contradictoriu. Dar ce să fac acum cu relația noastră?“
„De ce vrei să faci ceva? Aveți o relație și știți ce vă împlinește. Acum puteți călători împreună, iar mai târziu veți vedea ce se va petrece în privința copiilor.“
„Este suficient atât? Sunt de părere că a avea copii atrage după sine multe consecințe.“
„De unde a apărut această idee că partenerul trebuie să-ți ofere atâta siguranță dacă ai copii? Ai experimentat vreodată ce înseamnă dacă se petrece contrariul?“
„Tatăl meu a plecat când aveam patru ani.“
„A plecat?“
„Din cauza unei alte femei.“
„V-a lăsat singure?“
„Da. Ah, acum doresc ca Stephen să-mi promită că nu va dispărea. Toate acestea vin de la mama mea, nu?“
„Vin din propria ta experiență, de când erai mică. Bărbatul casei și-a părăsit familia. Acest lucru te-a durut.“

„Acum doresc ca el să-mi ofere garanția că nu va proceda la fel.“
„Da.“
„Acest lucru nu este posibil.“
„Este adevărat.“
„Ce să fac acum?“
„Poți să te accepți pe tine, pe el și relația exact așa cum sunt ele în clipa de față. Pentru a avea în patru ani copii, nu ai nevoie în clipa de față de un bărbat care își dorește același lucru. Ai nevoie abia în patru ani de acest bărbat. Poate este tot el.“
„Într-un anumit fel este bine.“
„De ce?“
„Mă face să mă simt liberă în interior.“

Dialog cu Sophie despre iubire și limitele personale

Alexander se teme că evitarea înseamnă absența iubirii. El solicită atenția prin gesturi corporale. Uneori chiar și în situații în care Sophie dorește să aibă liniște.

Sophie: „Nu îmi respectă limitele. Când doresc o anumită distanță, el o încalcă. A devenit tot mai solicitant. Am sesizat că îmi percheziționează biroul când nu sunt acolo. Chiar îmi verifică corespondența sau telefonul mobil, când nu se simte observat.“
„Să presupunem că nu este o atitudine negativă cu intenție împotriva ta. De ce face acest lucru?“
„Dar este negativ! Dacă iubești pe cineva cu adevărat, nu procedezi astfel. O faci doar când ești gelos sau suspicios. Ambele sunt dovada absenței iubirii.“
„Să presupunem că te iubește cu adevărat. Care ar fi un alt motiv posibil pentru care ar proceda astfel?“
„N-am nicio idee.“
„Dacă motivul ar fi doar al lui, ce l-ar determina să îți încalce limitele în felul acesta?“
„Nu știu. Nu cred că este vorba despre ceva ce îmi place. Atunci nu ar acționa pe ascuns.“
„Îți încalcă limitele.“
„Da. În mod cert.“
„Încalci și tu limitele lui?“
„Dimpotrivă. Stau cât mai departe de tot ce ține de viața lui, căci știu ce înseamnă să îți fie încălcate limitele personale.“
„De unde?“
„Am trăit mult timp cu părinții mei. Prea mult timp. Într-un

anume fel nu vroiau să mă lase să plec. Ei verificau tot ce le cădea în mâini.“
„De ce?“
„Cred că își făceau griji să nu alunec pe o pantă greșită.“
„Ți-au percheziționat lucrurile?“
„Adeseori. Când eram la școală, iar mai târziu în timpul formării profesionale. O, Doamne, Alexander procedează la fel! De ce oare?“
„Își face griji în privința ta?“
„Cred că își face mai degrabă griji să nu mă piardă. Dar dacă mai continuă în felul acesta, chiar asta se va întâmpla.“
„De ce?“
„Deoarece pentru mine este insuportabil să nu ai încredere în partener.“
„Deci nu ai încredere în el. Iar el îți percheziționează lucrurile, deoarece îi este teamă să nu te piardă.“
„Nici el nu are încredere în mine, nu?
„Acesta este ecoul dintre voi. Tu nu ai încredere în el, iar el nu are încredere în tine. Cu cât te retragi mai mult, cu atât mai mult va încerca să se apropie de tine. În felul acesta îți încalcă granițele. Ai trăit această situație și cu alți parteneri?“
„Aproape de fiecare dată, mai devreme sau mai târziu. Am senzația că, de fapt, nu există nicio cale de ieșire.“
„Ce ar trebui să se petreacă, pentru ca el să se oprească?“
„Poate ar trebui să am mai multă încredere în el. Dar cum aș putea, când procedează astfel?“
„Ai putea totuși să ai încredere în el, deoarece acum știi de ce procedează astfel. Șii că nu o face pentru a te răni, ci din teama de a nu te pierde.“
„Cum ar trebui să procedez concret?“
„De exemplu, ai putea să îi arăți exact acele lucruri pe care intenționai să le ascunzi de el. Această atitudine dovedește un respect reciproc.“

„Nu prea îmi place ideea. Există pur și simplu o sferă privată.“
„Ce îi spuneai mamei tale când îți percheziționa camera?“
„Exact același lucru. Înseamnă că eu atrag toate acestea?“
„Un tipar subconștient se va autoîmplini până când va fi străpuns. A te deschide față de celălalt, când de fapt doreai să rămâi închis, este o atitudine evidentă pentru a străpunge tiparul. Nu trebuie să dezvălui ce nu dorești. Este vorba doar despre a împărtăși unele din aspectele care până acum nu au fost împărtășite, fie din frică, fie din cauza suspiciunii.“
„Aș putea să încerc.“
„Este o idee bună. Dar nu este suficient.“
„De ce?“
„Deoarece în felul acesta îl vei testa pe el. Cu un «aș putea să încerc» nu faci nimic pentru tine, ci doar verifici dacă se va comporta mai bine. Ce s-ar petrece dacă nu va trece testul?“
„Bine. Atunci cum să procedez?“
„Astfel încât să nu poată să cădea la acest test.“
„În regulă. Indiferent de rezultat, o voi face pentru mine.“
„Minunat. Acesta este un început bun.“

Dialog cu Chris despre apropiere și libertate

Chris consideră că relația de cuplu cu Ellen s-a împotmolit.

Chris: „Ellen își iubește viața și eu îmi iubesc viața. Iar noi ne iubim."
„Sună perfect. Atunci unde este problema?"
„Problema este că ne-am împotmolit. Relația pur și simplu nu mai evoluează."
„De cât timp vă cunoașteți?"
„De paisprezece ani."
„De cât timp ai spune că v-ați împotmolit?"
„A început deja după un an sau doi. Am încercat toate posibilitățile, dar în final nu s-a schimbat nimic."
„Locuiți împreună?"
„Exact aici este o parte a problemei. Sunt foarte mult timp plecat. De cele mai multe ori în străinătate. Mediez afaceri internaționale. Cu Ellen mă întâlnesc de obicei la sfârșit de săptămână. Rămânem împreună până duminică seara sau luni dimineața. Apoi ne reîntâlnim poate peste două săptămâni."
„Câte zile vă vedeți cu adevărat?"
„Șase, șapte zile pe lună. Depinde."
„Ce te deranjează la această situație?"
„Slujba mea presupune să călătoresc mult. Iar Ellen iubește libertatea, să facă tot ce dorește. Aceste situații se potrivesc. Pe de altă parte, acest gen de relație nu mă împlinește, ceea ce se răsfrânge și asupra ei. Totuși, nu doresc să renunț la Ellen, deoarece o iubesc."
„Unde crezi că v-ați împotmolit?"
„M-am gândit mult la toate acestea, căci privind din exterior noi

ne-am construit acest mod de viață. Fiecare și-a dorit asta. Cred că ceea ce ne face să fim nefericiți este faptul că nu se schimbă nimic. Îmi fac treaba, după care merg în locuința ei, iar apoi zbor din nou la serviciu. Procedăm așa de câțiva ani."
„Unde locuiești?"
„Nicăieri. Când sunt în deplasare, locuiesc la hotel, iar în rest sunt la Ellen."
„Sunteți deci împreună, și totuși nu prea."
„Suntem împreună. Dar nu așa cum ar trebui să fie. De fapt, nu avem o viață cu adevărat comună. Ne întâlnim din când în când."
„Ea ar dori o apropiere mai mare?"
„Exact aici este problema, din cauza căreia ne-am împotmolit. Nu a avut o copilărie prea fericită, dacă mă gândesc la relația ei cu tatăl. Din acest motiv își dorește acum această libertate. Dar cred că totodată mă iubește și își dorește și apropiere."
„Din perspectiva ei a atras un partener care îi este alături, și totuși nu este. De ce s-a întâmplat asta?"
„Pentru că își iubește libertatea. De asta sunt sigur. Dar totodată suferă și nu știm cum să schimbăm situația."
„Tiparul ei te-a atras pe tine. Ceva din tine răspunde la respectivul tipar, care este fericit când celălalt consideră distanța ca fiind bună.
„Nu cred că sunt vinovat pentru starea ei."
„Dacă nu ar fi vorba despre vină, ci doar despre tipare care se regăsesc, pentru că se potrivesc, care ar fi tiparul tău ce consideră atitudinea ei corectă?"
„Bine, din această perspectivă sunt foarte fericit să fiu împreună cu o iubită care nu se agață de mine și nu pretinde să fiu acasă la o anumită oră. O femeie pentru care este în regulă dacă lipsesc două săptămâni. Afacerile mele sunt de așa natură, încât nu pot veni în mod regulat acasă."
„Ai schimba ceva, dacă ai putea?"

„Aș vrea să am două vieți. O viață în care nu ar trebui să muncesc și aș putea să am o relație ca toți ceilalți. Seara să mă întorc acasă și să-mi petrec timpul cu partenera sau iubita. Sfârșituri de săptămână libere, o casă cu grădină și tot ce ține de acestea. Cealaltă viață ar fi serviciul meu.“

„Tatăl tău în ce domeniu a lucrat?“

„Nu știu, nu l-am cunoscut niciodată. Mama a murit când aveam cinci ani. Am petrecut o perioadă de timp la bunicii mei, iar apoi într-un fel de internat.“

„Ai crescut deci fără tată, apoi fără mamă și fără a avea un cămin propriu?“

„Da.“

„Acum cum trăiești?“

„La fel. Am remarcat și eu acest aspect. Dar nu știu cum aș putea schimba situația.“

„Ai putea schimba locul de muncă, astfel încât să petreci mai mult timp într-un loc stabil.“

„Nu s-ar modifica nimic. În primul rând, aș pierde-o pe Ellen, căci ei nu îi place o apropiere prea mare. În al doilea rând, aș pierde clienții și slujba.“

„Ești sigur că ai pierde-o pe Ellen, dacă ți-ai lua o locuință în apropierea ei?“

„În acest caz, nu. Ar avea în continuare spațiul ei.“

„Și ești sigur că nu există alternative pentru locul de muncă actual de a nu mai călători atât de des?“

„Întotdeauna există alternative. Dar ce sens ar avea?“

„În felul acesta ați întrerupe circuitul în care vă ține tiparul. Tu vei crea un context nou, care nu va mai reproduce lipsa unui cămin. Totodată, ai începe o viață nouă, în care o femeie este cu adevărat prezentă. În felul acesta tiparul nu va mai reproduce absența mamei.“

„Nu am privit situația niciodată din acest punct de vedere. Asta înseamnă că ar trebui să îmi schimb complet toată viața.“

„Nu acesta a fost aspectul care te-a deranjat? Că nu se modifică nimic?“
„Se va îmbunătăți în cazul acesta relația cu Ellen?“
„În primul rând, te vei elibera de tot ce a creat subconștientul tău în toți acești ani. Liber de lipsa unui cămin. Liber de o formă de viață care împiedică manifestarea oricărei forme de conviețuire cu o femeie. În această nouă formă de viață poate să se încadreze o ființă care ți se potrivește. Poate va fi Ellen. Nu poți să știi dacă va alege să nu mai dea curs tiparului de apărare. Dar prin ceea ce faci pentru tine, îi oferi totodată și ei o șansă.“
„Ar fi o decizie măreață. Dar este, de asemenea, adevărat că nu se va schimba nimic, cât timp nu schimb eu ceva. Chiar îmi doresc să ies din acest circuit închis. Mă voi gândi ce aș putea face în această privință.“

Dialog cu Leyla despre performanță și nemulțumire

Leyla este o femeie tânără și talentată, cu darul de a fi independentă în tot ce face și de a avea succes. Exact asta este problema în relațiile ei.

Leyla: „Pentru unii, problema constă în a nu ști de ce sunt capabili. Nu și pentru mine. Pot foarte multe din ceea ce doresc să fac. Și când fac ceva, acțiunea mea este încununată de succes, iar recunoașterea nu întârzie să apară."
„În ce constă atunci problema?"
„Problema este că, atunci când succesul durează o perioadă mai lungă de timp, sunt hărțuită sau cel puțin invidiată. A doua problemă constă în faptul că sunt în continuare nemulțumită, chiar și când îmi este recunoscută munca. Mă bucur pentru o scurtă perioadă de timp, apoi totul este din nou ca înainte."
„De ce muncești?"
„Consider că este bine când se mișcă ceva, când ceva, ce înainte nu funcționa, acum merge bine. Îmi place să pun lucrurile în mișcare, iar în final succesul este al tuturor."
„Faptul că totul decurge bine este foarte util companiei pentru care lucrezi. Dar pentru tine?"
„Mă simt bine când fac ceva."
„Ce anume generează starea? Cifra de afaceri? Banii?"
„Nu neapărat. De fapt mă simt bine când și ceilalți mă apreciază. Pentru mine acesta este adevăratul succes."
„Procedează ei astfel?"
„Da, de cele mai multe ori."
„Toți?"
„Nu. Precum am spus, există și mulți invidioși. Nu înțeleg de ce,

căci nu doresc decât să fac o treabă bună. Totuși, asta se întâmplă.“
„Cum te simți când faci o treabă bună și apoi apar cei invidioși?“
„Nu mă mai simt bine. Este ca o hărțuire. Acum înțeleg de ce am schimbat locul de muncă atât de des, deși munca se desfășura perfect.“
„Pentru că sunt persoane care nu te agreează?“
„Da.“
„Dar de ce urmărești să rezolvi problemele atât de bine?“
„Pentru că doresc să fiu agreată.“
„Ar fi o posibilitate ca pe viitor să rezolvi problemele doar pentru că te placi, fără să aștepți cuvinte de laudă de la ceilalți?“
Leyla se gândește puțin.
„Ar fi o ușurare.“
„De ce?“
„Atunci aș fi liberă. Observ că mereu sunt atentă la reacția celorlați față de mine. Este foarte obositor. Poate acesta a fost motivul pentru care nici relațiile mele nu au fost de lungă durată. Deoarece am fost mereu atentă dacă primesc un feedback pozitiv din partea partenerului. De fapt, acesta era singurul aspect care conta.“
„Cum decurgeau lucrurile după aceea?“
„Doream ca celălalt să mă aprecieze, dar când îmi spunea asta, nu îl credeam. Apoi doream din nou apreciere din partea lui, și o făcea, dar eu gândeam în sinea mea: «spune asta doar ca să îl plac.» După un timp încheiam relația, deoarece devenea sufocantă.“
„Partenerul a perceput situația la fel?“
„Nu. Iubiții mei au urmărit întotdeauna să mă relaxeze. Mereu atrag persoane foarte liniștite, care în final nu puteau înțelege de ce totul devenea prea mult pentru mine. Acum constat că eu

eram cea care genera toate aceste tensiuni."
„În ce măsură?"
„Am încercat să mă manifest ca la serviciu. Vroiam să fiu bună în ceea ce fac, astfel încât să fiu apreciată de ceilalți. Deoarece cred … Deoarece credeam că asta înseamnă iubire."
„Ce educație ți-au oferit părinții tăi?"
„De genul acesta! Mă pedepseau foarte rar, în schimb erau foarte generoși cu răsplata. Am fost crescută cu foarte multe laude. Este frumos, dar când nu mă lăudau, era ca o pedeapsă pentru mine. Ca și cum nu mi-ar acorda atenție. Atunci știam că nu am fost suficient de bună. A, acesta este oare motivul pentru care caut mereu și pretutindeni apreciere și laudă?"
„Da, acesta este tiparul."
„Acesta este deci motivul pentru care reacționez când cineva nu spune nimic pozitiv sau doar ceva negativ?"
„Ai spus adineauri că părăseai foarte repede locul."
„Voi înceta oare să mai procedez astfel?"
„Spune-mi tu."
„Da, voi înceta."
„De ce? Ce s-a schimbat?"
„Faptul că voi face munca pentru mine și pentru bucuria pe care o trăiesc în acele clipe. Nu pentru a fi pe placul altora. Este minunat!"

SINTEZA CELOR ȘAPTE SECRETE ALE OGLINZII ȘI CALEA CĂTRE ELIBERAREA INTERIOARĂ



1. Oglinda directă – descoperirea legăturilor ascunse

*„De ce ne-am atras în această relație?
Care a fost magnetul vizibil și care cel ascuns?“*

Pentru ca o relație să se nască, există întotdeauna o cauză evidentă, care este ușor de recunoscut, și o cauză ascunsă, ce va fi descoperită ulterior. Ele pot fi diferite. Există trei factori care contribuie la întâlnirea voastră și la începerea relației:

- DESTINUL vă aduce împreună și vă transmite impulsurile necesare. Însă ceea ce alegeți să faceți după prima întâlnire depinde totuși de liberul arbitru al fiecăruia.
- REZONANȚA vă permite să vă recunoașteți și să vă simțiți atrași unul de celălalt. Dacă îi dați curs și în ce mod depinde tot de decizia fiecăruia.
- MISIUNEA constă în a învăța și a vă dezvolta în și prin intermediul relației. Împlinirea apare atunci când trăiți clipa prezentă, fiind eliberați de constrângeri și întâmplări neplăcute, repetitive.

PRIMA CONȘTIENTIZARE IMPORTANTĂ: Pe lângă toate situațiile evidente, care sunt ușor de recunoscut și obiectivat, într-o relație sunt atrase întotdeauna situații și atitudini care se derulează sub forma așa-numitelor tipare comportamentale repetitive.

2. Sincronizarea – înțelegerea experienței transferului

„Cum ne-am transformat unul pe celălalt?
Care au fost cauzele?"

De îndată ce vă întâlniți cu o altă persoană începe transferul emoțiilor, al gândurilor și al comportamentelor vizibile și ascunse. Dacă sunteți adesea sau pentru perioade mai lungi de timp împreună, multe comportamente se vor adapta la cele ale ființei iubite sau vor intra în mod inconștient în legătură cu ale sale. În felul acesta fiecare va trăi într-o anumită măsură o transformare. Ea nu se petrece însă întotdeauna așa cum îți dorești. Dacă descoperi toate acestea în timp util, vei putea face alegeri conștiente.

A DOUA CONȘTIENTIZARE IMPORTANTĂ: Când două ființe se întâlnesc, între ele are loc un transfer. Părțile ascunse, dar și cele manifestate prin voință vor rezona și vor reacționa. Acest lucru se petrece adeseori involuntar, fără a fi observate și fără ca persoanele respective să le influențeze într-un anumit fel.

3. Ecoul –
Descoperirea sursei reacțiilor evidente

„Care comportament este determinat automat în noi doi și prin intermediul cărui mecanism?“

Într-o relație multe lucruri le faceți în mod conștient, pentru că așa vă doriți. Există totodată și o evoluție în fundal, bazată pe acele aspecte care nu sunt în totalitate conștientizate și care decurg de la sine. Uneori, după o perioadă de timp, constați că unele aspecte ale relației au evoluat în alt mod și în altă direcție decât ți-ai dorit și percepi unele neconcordanțe și probleme. În cazul acesta s-a creat o legătură în fundal între programele ascunse, create în trecut, și relația prezentă. Vei constata că oferi iubirii și experiențelor prezente, conștiente și frumoase, tot mai puțin spațiu de manifestare. Dacă recunoști și înțelegi mecanismul acestor programe automate, vei putea conștientiza și actualiza ceea ce îți dorești cu adevărat de la relație. În momentul respectiv poți alege din nou și poți decide ferm pentru binele comun.

A TREIA CONȘTIENTIZARE IMPORTANTĂ: Tiparele și reacțiile mecanice au fost create foarte timpuriu în viață. Odată ce descoperim și înțelegem adevărata lor sursă, ele se vor transforma și în prezent.

4. Logica sentimentală – descoperirea parcursului ascuns

„De unde apar diversele emoții?
Cum să le gestionez în mod armonios?“

Gândurile produc emoții. Dar și emoțiile produc gânduri. Ele urmează legi precise, pentru unii adeseori imprevizibile. Odată înțeleasă logica emoțiilor, te vei elibera de gândurile permanente, repetitive. În momentul respectiv se poate debloca ceva, care vă va permite să pășiți mai liberi pe cale.

A PATRA CONȘTIENTIZARE IMPORTANTĂ: Emoțiile proprii activează tiparele reactive la ființa iubită și invers. Când recunoști această reciprocitate, poți modifica emoțiile în mod conștient sau le poți stopa.

5. Iubire? –
Eliberarea din confuzia că „Iubirea este ...“

„Ce este iubirea și ce nu este ea? De ce adopt un comportament indecis față de ea?“

Dacă ființa iubită urmează o altă idee ascunsă în ce privește iubirea decât tine, veți trăi la un moment dat o durere mare și o stare de confuzie în relația de cuplu. Există o serie întreagă de idei referitoare la iubire, despre cum ar trebui să fim, ce ar trebui să facem, să aducem sau să ocolim pentru a obține iubire.

A CINCEA CONȘTIENTIZARE IMPORTANTĂ: O dorință, o imagine preluată sau o întipărire timpurie referitoare la iubire declanșează comportamente precise, frapante. Dacă ai recunoscut principiile respective, te vei elibera de ideea că trebuie să reacționezi la ele. Astfel vei fi capabil să decizi în mod conștient.

6. Conștientizarea –
Ieșirea din „Eul-problemă“

„Care este personalitatea mea adevărată? Reacționez bine la diferențele și tensiunile repetitive sau mă împotmolesc printre ele?

Apropierea, grija și atenția cu care suntem tratați se pot transforma într-o concepție despre lume. Și o concepție despre lume se poate transforma într-o personalitate proprie, într-un eu, pe care într-o zi probabil îl vei privi cu uimire, neînțelegere și nedumerire.

A ȘASEA CONȘTIENTIZARE IMPORTANTĂ: Fiecare comportament, indiferent de cât de absurd sau de neînțeles pare, urmează un „sens ascuns“. Descoperă acest sens ascuns și astfel nu vei mai hrăni comportamentul respectiv în mod inconștient. Și apoi vei fi liber.

7. Oglinda menirii relaționale –
Recunoaște ce dorește relația cu adevărat

„De ce s-a născut această relație?
Cum descopăr binele real și fericirea prin relație?“

Nu toate relațiile pretind că va veni și iubirea. Iubirea își găsește singură calea și astfel poate ajunge și într-o relație. Nu trebuie neapărat ca între cele două să fie vreo legătură, și nici nu sunt același lucru. Împlinirea în relație este atinsă prin faptul că noi creștem cu, prin sau cu ajutorul celuilalt. Dacă prin intermediul relației putem obține o anumită experiență, înțelegere și conștientizare, atunci relația de cuplu are un scop important. În acest caz nimic nu este inutil sau greșit.

A ȘAPTEA CONȘTIENTIZARE IMPORTANTĂ: Dacă recunoști faptul că acea parte dintre voi, pe care o numești „relație de cuplu“, este menită să vă ajute să învățați ceva, atunci nu veți mai vedea niciodată ceva greșit în manifestările iubirii. Iubirea este întotdeauna corectă și eliberată de responsabilitatea de a se manifesta ca relație plăcută.



Nu căuta iubirea.
Ea este și a fost întotdeauna în tine.
Caută mai degrabă unde nu este iubire
și cum se manifestă ea.
În felul acesta vei dizolva această ne-iubire,
pentru ca în final să rămână doar iubirea.



„De reținut!“ Esența care ne

reamintește de calea ieșirii din tipare

1. Dacă sesizezi un comportament neobișnuit la partener sau situații repetitive în relația de cuplu, în relațiile cu ceilalți sau în viața ta, te afli în fața unui tipar.

2. Cât timp hrănești un anumit tipar, o convingere sau un comportament, acestea vor continua să existe și vor fi chiar întărite în tine și în cel de lângă tine. Cum le hrăneai în mod inconștient și cum poți să le elimini îți revelează oglinda relațională.

3. Tiparele sunt hrănite sau menținute în viață prin:

- Tiparele proprii, care reacționează la tiparele celuilalt, fiind astfel hrănite.
- Apărare, deoarece fiecare tipar își cunoaște rezistența, devenind în felul aceasta mai puternic.
- Convingerea inconștientă, care permite tiparului vechi să-și continue existența și să împiedice apariția următorului pas eliberator.

4. Elimini un tipar sau îi diminuezi forța prin:

- Conștientizarea rolului pe care l-ai preluat.
- Alegerea conștientă de a stopa comportamentul pe care tiparul din tine dorea să-l trăiască – pas cu pas sau dintr-odată, după cum consideri.
- Comportamentul nou, care nu se mai orientează după dorințele tiparului, ci doar după decizia ta conștientă: „Cine sunt eu și ce doresc? Ce nu mai doresc și ce nu mai fac?“ Nu vei mai lua decizii împotriva celuilalt, ci pentru tine. Pentru asta ai următoarele posibilități: stopează sau transformă „ritualurile comportamentale“ obișnuite sau probabil nedorite, acolo unde este posibil. Dacă acest lucru nu este

posibil, gândește-te cum ai putea proceda, deoarece tiparele au întotdeauna povestea lor, cum că ele ar fi identice cu noi înșine și cum că nu este posibil să fie eliminate.

Schimbă-ți comportamentul obișnuit și față de persoane cu care nu te afli într-o relație de cuplu, cum ar fi părinții, foștii iubiți, cunoștințe. Realizează tot mai puțin din lucrurile pe care nu dorești cu adevărat să le realizezi. Astfel vei întrerupe vechile manifestări și vei deveni liber.

Întrebări ajutătoare pentru o mai bună înțelegere

1. „Dacă unul dintre noi suferă sau amândoi, este posibil să acționeze un tipar comportamental? Ce recunosc privind oglinda relațională? Ce anume se agață de fiecare dintre noi și funcționează apoi perpetuu?“

2. „Unde și când se desfășoară un tipar? A apărut din adâncurile ființei și din cauza căror circumstanțe? Care este factorul declanșator asupra căruia reacționează?“

3. „Ce face tiparul cu mine, cu celălalt și cu relația noastră în momentul în care este activat? În ce direcție ne împinge? Ce scop urmărește tiparul?“

4. „Când se liniștește din a se manifesta? Observ că, după ce își atinge scopul, dispare din nou. Care este acel scop? Cum mă simt după aceea?“

5. „Caută cel de lângă mine iubirea și o confundă cu ceva ce dorește să declanșeze, să dețină sau să realizeze? Ce aș putea face pentru a stopa această confuzie?“

6. „A fost creat un «eu-problemă», care are un câștig mai mare din menținerea problemelor decât din eliminarea lor? Cum m-aș putea opri din a-l hrăni?“

7. „Cum aș putea trăi toate aceste înțelegeri într-un mod armonios și conștient și cum aș putea arăta asta partenerului meu? Atât în ceea ce mă privește pe mine, cât și în ceea ce ne privește pe amândoi? Fără atac, reproșuri, rănire? Trăind în iubire, manifestând intenția de a crește împreună și de a ne elibera de tipare?“

Dragă cititoare, drag cititor!

În călătoria noastră ca ființe umane am privit cele mai importante forțe energetice care ne fac să fim ceea ce suntem în relațiile cu ceilalți și cu noi înșine. Nu pentru a judeca, ci pentru a înțelege. Înțelegerea reprezintă o cheie fundamentală a porții către libertate. Înțelegerea este, în fond, iubire.

Tot ceea ce ți-a oferit viața până acum a fost menit să te ajute să crești. Privind înapoi, vei înțelege că această creștere a avut întotdeauna loc în momentul în care ceva fundamental s-a clarificat. Cu fiecare înțelegere apărută, te-ai desprins totodată de anumite concepte învechite. Asemenea unei poveri sau a unui nod, pe care l-ai desfăcut dintr-odată.

Dacă în continuare vei căuta să înțelegi, viața se va dovedi a fi mereu prietenul tău cel mai bun. Ea te va susține să primești înlăuntrul tău tot ce îți va dărui, toate acestea reprezentând reale impulsuri evolutive. Tot ceea ce vrea a fi înțeles din inimă nu poate fi respins sau atacat. În felul acesta dorința de cunoaștere și dezvoltare îți va aduce totodată iubire, pace lăuntrică și împlinire.

Pe acest parcurs, îți doresc multă bucurie, experiențe și conștientizări pline de satifacții.

Cu multă iubire,
Al tău Ruediger Schache